LFC Berlin Oberliga: T005

120 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 03.07.2006

1 **Fünf Runden um das Gehege mit schnellen Enden**

120 min · Hauptteil

Aufbau: Training:

Der Kapitän führt die Gruppe in seinem Tempo durch die Rehberge.
Danach folgt eine Dehnpause.
Ein Fitnesstrainer leitet dreißig Minuten einen ausgiebigen Kraftteil.
Anschließend geht es um das Gehege.
Eine Runde misst ungefähr 1.100 Meter.
Auf den langen Enden von je 350 Metern läuft jeder in seinem eigenen schnellen Tempo, die kurzen Enden von je 200 Metern bleiben dagegen langsam.
Insgesamt werden fünf Runden gelaufen.
Zum Abschluss folgen eine Dehnpause und ungefähr 500 Meter Auslaufen zur Kabine.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/fuenf-runden-um-das-gehege-mit-schnellen-enden

ccp-plan:9ee9d95d-d3a4-4523-9588-5bbaf2c1b33d@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de