LFC Berlin Oberliga: T038

120 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.08.2006

1 **Regeneration mit Laufstrecke und Kraftraum im Wechsel**

120 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke für zwanzig Minuten festlegen.
Den Kraftraum mit den Geräten vorbereiten.
Eine Anleitung für den Kraftraum einteilen.

Zuerst läuft die ganze Gruppe zwanzig Minuten locker zusammen.
Danach folgt eine allgemeine Dehn- und Kraftpause.
Anschließend werden zwei Gruppen gebildet.
Die eine Gruppe läuft die Strecke noch einmal zwanzig Minuten.
Die andere Gruppe arbeitet im Kraftraum unter Anleitung an den Geräten und führt dort allgemein kräftigende Übungen aus, bevor beide Gruppen ihre Aufgaben tauschen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/regeneration-mit-laufstrecke-und-kraftraum-im-wechsel

ccp-plan:b1d198e6-e4bb-4b14-9dd1-3c84a721e8bd@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de