

LFC Berlin Oberliga: T038

120 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.08.2006

1 Dehnen in Gruppen — Regeneration, oberer Amateurbereich

120 min · Cool Down

Aufbau: - Als Gruppe zusammen 1x20minuten locker laufen lassen,

- dann eine allgemeine Dehn- und-Kraftpause,

- danach zwei Gruppen bilden,

1. die eine läuft noch mal die Strecke (20 Minuten)

2. die anderen machen im Kraftraum unter Anleitung allgemeine kräftigende Übungen an den Geräten

- wechsel