

LFC Berlin Oberliga: T020

120 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.07.2006

1 Rumpfkraftigung — Kondition, Profibereich

120 min · Hauptteil

Die Gruppe lief erst einmal eine Einlaufrunde (2,6km). Danach gab es eine Dehnpause im Team und Kräftigungsübungen (Liegestütze, Site-Ups, Einbeinsprünge). Danach lief die Gruppe für eine Viertelstunde entspannt durch den Park. Dann wurden Paare gebildet. Diese mussten zehnmal eine Strecke von 150 Metern und einer erheblichen Steigung den Berg hochlaufen.

Danach lief die Gruppe entspannt aus (ca. 15 Minuten).