LFC Berlin Oberliga: T020

120 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.07.2006

1 **Bergläufe in Paaren nach Einlaufrunde und Kräftigung**

120 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Einlaufrunde von 2,6 km im Park abstecken.
Eine Steigung von 150 Metern Länge aussuchen.
Die Gruppe in Paare einteilen.

Die Gruppe läuft zunächst die Einlaufrunde.
Danach folgen eine Dehnpause im Team und Kräftigungsübungen mit Liegestützen, Sit-Ups und Einbeinsprüngen.
Dann trabt die Gruppe eine Viertelstunde entspannt durch den Park.
Anschließend laufen die Paare die 150 Meter lange Strecke zehnmal am Stück die Steigung hinauf, wobei der Partner das Tempo mitgeht.
Zum Schluss läuft die Gruppe rund eine Viertelstunde entspannt aus.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/berglaeufe-in-paaren-nach-einlaufrunde-und-kraeftigung

ccp-plan:b4a67d09-951d-466e-8fea-573e62163815@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de