

LFC Berlin Oberliga: T103

120 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.01.2007

1 Die Mannschaft lief sich geschlossen in einem lockeren

25 min · Aufwärmen

Die Mannschaft lief sich geschlossen in einem lockeren Tempo ca. zwanzig Minuten ein. Danach gab es einen selbst. Dehnteil.

2 Mussten sich nebeneinander vor einer Treppe aufstellen

35 min · Hauptteil

Zwei Spieler mussten sich nebeneinander vor einer Treppe aufstellen. Die Treppe war im ersten Teil zwanzig Stufen lang, dann kam ein Mittelteil, dann wieder zwanzig Stufen.

Aufgabe (1) - So schnell es geht die Treppe hoch, jede Stufe sollte genommen werden (4x)

Aufgabe (2) - Wieder im vollsten Tempo, nun durfte jeder aber selbst entscheiden, wieviele Stufen er nimmt um schneller als der Partner zu sein (4x)

Aufgabe (3) - Einbeinsprünge im Tempo hoch (je Fuß 2x)

Aufgabe (4) - Schluss sprünge hoch (4x)

3 Sprünge zu zweit — Kraft, oberer Amateurbereich

10 min · Hauptteil

(1) Als Partnerübung je zweimal 20 Liegestütze so, dass der Partner die Beine hält und der Nacken, Rücken, Hintern und Hacken eine Linie bilden.

(2) Versuchen mit beiden Beinen aus dem Stand auf eine Betonwand (ca. 40 cm hoch) zu springen, 2x 10 Mal.

4 Soll unter Berücksichtigung seines eigenen Tempos

40 min · Hauptteil

Jeder Spieler soll unter Berücksichtigung seines eigenen Tempos im Wechsel zwischen schnell und langsam möglichst gleichmäßig insgesamt sechs Runden (1 Runde = ca. 800 Meter) laufen.

5 Im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen

10 min · Cool Down

im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen
