

LFC Berlin Oberliga: T007

150 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.07.2006

1 Torschuss — Kondition, oberer Amateurbereich

150 min · Hauptteil

Aufbau: Training:

In einer "Einlaufrunde" (Wolf-Runde= 2,6 km) führte Trainer Michael Wolf die Gruppe in seinem Tempo durch die Rehberge, danach gab es eine ausgiebige Dehnpause, dann sollte jeder in seinem Tempo vier Runden laufen, die Zeiten wurden notiert und werden beim nächsten Training ausgewertet, die Wertung der Ergebnisse wurde nach den Laufzeiten aus dem letzten Jahr und die Rundenzeiten im Vergleich durchgeführt, es sollte von den Läufern darauf geachtet werden, dass sie möglichst gleichmäßig durchlaufen, sich nicht übernehmen, aber im Grenzbereich laufen sollen, zum Abschluss (als alle da waren) liefen alle zusammen noch zur Kabine gemütlich aus (ca. 1000 Meter)