

LFC Berlin Oberliga: T100

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.01.2007

1 Die Mannschaft lief geschlossen in einem lockeren Tempo

20 min · Aufwärmen

Die Mannschaft lief geschlossen in einem lockeren Tempo eine große Einlaufrunde (ca. 2,6km). Danach gab es einen selbst. Dehn- und Kräftigungsteil.

2 Dehnen — Kondition, oberer Amateurbereich

40 min · Hauptteil

Alle Spieler liefen eine Gesamtstrecke von insgesamt 3km (3x1km) mit leichten Steigungen und Abwärtsläufen. Die beiden Spieler, die zuletzt ankamen mussten eine Extra-Runde drehen (Stefan Bär und TW Lennard Peter waren es diesmal). Danach gab es wieder eine selbst. Dehn- und Kraftpause.

3 Die Mannschaft soll geschlossen eine Strecke von 2x 600

40 min · Hauptteil

Die Mannschaft soll geschlossen eine Strecke von 2x 600 Meter in eine Richtung laufen und nach einem Dehnteil das gleiche in eine andere Richtung. Die 600 Meterstrecke teilte sich im ersten Lauf folgendermaßen auf: 300 Meter gerade Strecke, 150 Meter steil bergauf, 50 Meter gerade Strecke, Treppenlauf abwärts, 100 Meter leicht abwärts. Nach einem Dehnteil (wie beschrieben) sollten die Spieler die Strecke in umgekehrter Folge laufen.

4 Im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen

5 min · Cool Down

im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen
