

LFC Berlin Oberliga: T114

90 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.02.2007

1 Die Mannschaft lief sich geschlossen (Nr. 2624)

10 min · Aufwärmen

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

2 Sollten 5 x ca

70 min · Hauptteil

Die Spieler sollten 5 x ca. 2,6 km unter Berücksichtigung des eigenen Tempos und einer möglichst gleichschnellen Rundenzeit laufen. Die TW brauchten nur vier Runden laufen.

Den Spielern wurde mitgeteilt, dass dieser Test entscheidet über die weitere Vorgehensweise in der verbleibenden Vorbereitung zur Rückrunde. Ziel war es, dass die Mehrzahl der Spieler (TW ausgenommen) im Schnitt über eine Distanz von 10.000 Meter eine Zeit von 45 Minuten nicht überschritten wird.

3 Im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen

10 min · Cool Down

im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen
