LFC Berlin Oberliga: T008

90 Minuten · 2 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.07.2006

1 **Zehnmal 400 Meter und Sprints am Berg**

85 min · Hauptteil

Der Trainer erklärt zuerst die Inhalte der Einheit.
Dann laufen sich alle zwei Runden im Stadion locker ein.
Diese 800 Meter bleiben ruhig.
Nach der Dehnpause läuft jeder zehnmal 400 Meter im eigenen Tempo, aber ohne Pause durch.
Danach folgt erneut eine Dehnpause.
Anschließend geht es sieben Meter eine Anhöhe mit sechzig Prozent Steigung hinauf, je zweimal gehend, im Kniehebelauf, mit Anfersen, nur auf den Zehenspitzen und zum Schluss als Sprint.
Zum Schluss traben alle locker aus.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/zehnmal-400-meter-und-sprints-am-berg

2 **Zwei lockere Runden austraben, wer mag ohne Schuhe**

5 min · Cool Down

Aufbau: Zwei Runden um den Platz als Strecke festlegen.
Den Rasen für das Laufen ohne Schuhe freigeben.

Alle traben nach dem Training locker zwei Runden aus.
Wer möchte, zieht dafür die Schuhe aus.
Barfuß geht es über den Rasen.
Das Tempo bleibt locker.
Wer die Schuhe auszieht, läuft beide Runden vollständig auf dem Rasen und nicht auf dem harten Untergrund neben der Strecke.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/zwei-lockere-runden-austraben-wer-mag-ohne-schuhe

ccp-plan:dcdd1684-cd2f-473e-a6bf-ba22ad108f29@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de