

LFC Berlin Oberliga: T008

90 Minuten · 2 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.07.2006

1 Erklärung der Inhalte der folgenden Einheit

85 min · Hauptteil

Erklärung der Inhalte der folgenden Einheit, locker zwei Runden im Stadion einlaufen (800 meter), Dehnpause, dann soll jeder 10 x 400 Meter mit eigenem Tempo, aber durchlaufend laufen, danach Dehnpause, danach Sprints den "Berg", über sieben Meter eine Anhöhe von 60% Steigerung mit verschiedenen Zusatzaufgaben hoch, je zweimal

1.) gehend, 2.) per Kniehebelauf, 3.) anfersen, 4.) nur Zehenspitzen, 5.) sprint, danach locker traben

2 Locker zwei Runden austraben

5 min · Cool Down

locker zwei Runden austraben, wer möchte durfte die Schuhe ausziehen und auf dem Rasen laufen
