LFC Berlin Oberliga: T059

40 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.10.2006

1 **Regenerationslauf im Stadion in zwei langen Blöcken**

40 min · Cool Down

Aufbau: Den Rasen im Stadion als Laufstrecke nutzen.
Die Spieler gemeinsam starten lassen.

Alle traben gemeinsam los.
Jeder Block dauert 20 Minuten, das Tempo bleibt dabei so ruhig und locker, dass sich die Spieler nebenher noch unterhalten können.
Danach folgt der zweite Block.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/regenerationslauf-im-stadion-in-zwei-langen-bloecken

ccp-plan:ee72aeb5-7e1a-46bd-9326-8bad56b9d295@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de