

LFC Berlin Oberliga: T104

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.01.2007

1 Die Mannschaft lief sich geschlossen in einem lockeren

20 min · Aufwärmen

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

2 (2) Sprünge nach oben mit wenig Bodenkontakten

25 min · Hauptteil

Aufbau: (1) im hohen Tempo hoch, oben Abschlusssprung, locker runter traben (4x)

(2) Sprünge nach oben mit wenig Bodenkontakten, oben Abschlusssprung, locker runter (4x)

(3) Schlusssprünge nach oben, oben Abschlusssprung, locker runter (4x)

(4) Mit Ausfallschritten nach oben, runter locker (4x)

3 Dreiecksstrecke an der "Catcherwiese", insgesamt ca

30 min · Hauptteil

Dreiecksstrecke an der "Catcherwiese", insgesamt ca. 600 Meter (40 Meter steil bergauf, 200 Meter mit leichten Schwankungen geradeaus, 20 Meter steil bergab, 20 Stufen bergab, ca. 340 Meter ganz gerade Strecke)

(1) Hälfte der Strecke alles im besten Tempo, Rest der Strecke ganz locker (4x)

(2) Bis auf den letzten Teil (ca. 340 Meter) alles im höchsten Tempo laufen, den letzten Teil ganz locker (4x)

Danach Dehnteil in der Gruppe

4 Im lockeren, gemeinsamen Tempo locker auslaufen

15 min · Cool Down

im lockeren, gemeinsamen Tempo locker auslaufen
