

LFC Berlin Oberliga: T108

105 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.01.2007

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 (1) Jeder durfte so viele Stufen

10 min · Hauptteil

Aufbau: Drei Spieler mussten sich nebeneinander vor einer Treppe mit zwanzig Stufen aufstellen.

(1) Jeder durfte so viele Stufen, wie er will nehmen um im Tempo hoch zulaufen. (7x)

(2) Jetzt musste jede Stufe einzeln genommen werden. Dabei gab es fünfunddreizig Stufen bis zu einem kleinen Mittelteil plus zwanzig Stufen. (7x)

3 Zum regenerieren nach den Sprüngen sollte die Truppe

15 min · Cool Down

Zum regenerieren nach den Sprüngen sollte die Truppe eine Viertelstunde locker traben.

4 Sollte unter Berücksichtigung seines eigenen Tempos

30 min · Hauptteil

Jeder Spieler sollte unter Berücksichtigung seines eigenen Tempos im Wechsel zwischen einer schnellen und langsamen Runde möglichst gleichmäßig insgesamt sechs Runden (1 Runde = ca. 800 Meter) laufen.

5 Zwei Spieler, die in etwa das gleiche Tempo laufen sollten

30 min · Hauptteil

Zwei Spieler, die in etwa das gleiche Tempo laufen sollten sich zusammenfinden. Das Paar lief um die Wette. Der Verlierer musste eine lockere extra Runde laufen.

6 Im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen

10 min · Cool Down

im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen
