

TRAININGSEINHEIT 3



Wo: Draußen

Materialien: Inliner oder Laufschuhe, Schläger & Ball/Puck

Ziele: Geschwindigkeit & Ausdauer

Dauer: 45 Min

1) Warmlaufen gemütlich (5 min)

2) Sprints (20 min)

- 10 Mal 3-5 Sek. Sprinten (so schnell wie es geht!)
- Nach dem Spring gemütlich zurücklaufen (30-60 Sek. Pause)
- Nach 10 Sprints 5 Min Pause, Dann nochmal 10 Sprints

3) Ausdauer (20 min)

- 20 Min Laufen/Joggen ODER
- 20 Min mit Inline & Puck zocken 😊