



VfB Hannover-Wülfel

Heimtrainingsplan 2



Im Heimtrainingsvideo Teil 2 bekommst du die nächsten, etwas schwierigeren Übungen. Kreuze an bzw. trage deine Werte ein. Bleib dran und versuch jeden zu üben. Neu sind die täglichen Ausdauerläufe. Die Seelhorst ist hierfür ein perfekter Ort, in dem schon viele VfBler unterwegs sind ;-). Jeden Tag ein bisschen besser! Viel Spaß!

	So, 22.03.2020		
#5 Triple Sole Drag	😊	😐	😞

#6 Sole Drag, Inside Push	😊	😐	😞

#7 Sole Drag (l), Inside Push (r)	😊	😐	😞

#8 Das "V" - Inside	😊	😐	😞

#9 Balljonglieren	li	re	li/re

#10 Ausdauerlauf	15min	20min	>20min

	Mo, 23.03.2020		
	😊	😐	😞

	😊	😐	😞

	😊	😐	😞

	😊	😐	😞

	li	re	li/re

	10min	15min	>20min

	Die, 24.03.2020		
	😊	😐	😞

	😊	😐	😞

	😊	😐	😞

	😊	😐	😞

	li	re	li/re

	10min	15min	>20min

- 😊 = No prob!
- 😐 = Ok, aber ich will mehr!
- 😞 = Übung macht den Meister!

← Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen angeben

← erreichte Zeit ankreuzen