



VfB Hannover-Wülfel



Heimtrainingsplan 4 für _____

Im Heimtrainingsvideo Teil 4 haben zwei VfB-Ballverrückte einen verborgenen SoccerCourt aus vergangener Zeit entdeckt. Bekommt ihr die vorgestellten Übungen vielleicht noch besser hin? Bestimmt! Ran an die Kugel und los geht es! Die Ausdauerläufe (#9) ab jetzt nur noch jeden zweiten Tag, Balljonglieren (#10) hingegen, wann immer möglich.

Nicht hängen lassen! Es geht weiter, immer

weiter!

	Fr, 27.03.2020		
#15 The "V"- Outside	😊	😐	😞
#16 Pull+Push Instep	😊	😐	😞
#17 Inside 4x, Stop, Slide (in/out)	😊	😐	😞
#18 Inside Cut, Outside Push"	😊	😐	😞

#9 Balljonglieren	li	re	li/re
#10 Ausdauerlauf	15min	20min	>20min

#1 "Schere"	😊	😐	😞
#4 VfB-Balltanz	😊	😐	😞

	Sa, 28.03.2020		
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

	li	re	li/re

Wiederholung/Festigung

	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

	So, 29.03.2020		
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

	li	re	li/re
	15min	20min	>20min

	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

- 😊 = Klasse!
- 😐 = Ich kann mehr!
- 😞 = Später noch mal!!!!

← Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen angeben

← erreichte Zeit ankreuzen