



VfB Hannover-Wülfel



Im Heimtrainingsvideo Teil 5 findet ihr neben neuen Technikübungen in unserem "Skill-Quadrat", die ihr bequem im Wohnzimmer;-) trainieren könnt, auch die Übung "Zirkeln". Vielleicht habt ihr Lust auf ein Abenteuer und macht euch auf die Suche nach dem "Secret Court", um dort einige Freistöße zu versenken....

Heute schon gelaufen (#9)? Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung;-) Und natürlich Balljonglieren nicht vergessen (#10) !

"Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren!"

	So, 29.03.2020		
#19 Inside Cut, 2x Outside Push	😊	😐	😞
#20 Roll Over, Rabona Fake	😊	😐	😞
#21 Einmal um die Welt!	😊	😐	😞
#22 Zirkeln	😊	😐	😞

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

#4 VfB-Balltanz	😊	😐	😞
#5 Triple Sole Drag	😊	😐	😞

Mo, 30.03.2020		
😊	😐	😞
😊	😐	😞
😊	😐	😞
😊	😐	😞

li	re	li/re

Wiederholung/Festigung

😊	😐	😞
😊	😐	😞

Die, 31.03.2020		
😊	😐	😞
😊	😐	😞
😊	😐	😞
😊	😐	😞

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

😊	😐	😞
😊	😐	😞

- 😊 = Lläuft wie ein Länderspiel!
- 😐 = So la,la...
- 😞 = Genau wie das Wetter!!!!

← Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen angeben

← erreichte Zeit ankreuzen