



VfB Hannover-Wülfel

Heimtrainingsplan 8 für _____



Auch im Heimtrainingsvideo Teil 8 zeigt euch ein ehemaliger Wüfeler, Davis Boateng, der jetzt in der U16 des VfL Wolfsburg spielt, wie ihr Skills im Individualtraining verbessert. Besonders Übung #30 bringt eine Menge Spaß! Probiert es aus! *We will play today, and we will play tomorrow!* ;-)

	Die, 07.04.2020		
#27 Pendel (vor- & rückwärts)			
#28 Rope Skipping	30sec	45sec	30sec
#29 Elastico!			
#30 Skill to Waste!			

	Mi, 08.04.2020		
	30sec	45sec	30sec

	Do, 09.04.2020		
	30sec	45sec	30sec

- = Hammer!
- = Schon ganz ordentlich!!
- = Später noch mal...!

#9 Balljonglieren	li	re	li/re

	li	re	li/re

	li	re	li/re

← Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen angeben

#10 Ausdauerlauf	Werte für das Jonglieren und den 2,9km Ausdauerlauf bitte auch unter https://www.bullsheet.de/S/index.php?k=VfB-Heimtraining_Laufen_2qLe8yPP6s3E&r=68037 eintragen.
---------------------	---