



VfB Hannover-Wölfel

Heimtrainingsplan 9 für _____



Und auch über Ostern geht es weiter mit Übungen für VfB-Ballakrobaten. Keanu Brandt, B-Jugendlicher bei H96 und beliebter Junior-Coach im VfB-SoccerCamp, versorgt euch über Die Feiertage im Heimtrainingsvideo Teil 9 mit Übungen für Zuhause. *Werdet besser als gestern!* ;-)

	Fr, 10.04.2020		
#31 Richtungswechsel (seitlich)	😊	😐	😞
#32 Bouncer	😊	😐	😞
#33 Hüftdrehstoss	😊	😐	😞
#34 Skill to Waste - II	😊	😐	😞

	Sa, 11.04.2020		
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

	So, 12.04.2020		
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞
	😊	😐	😞

- 😊 = Stark!
- 😐 = So könnt's gehen!
- 😞 = Training!

#9 Balljonglieren	li	re	li/re	li	re	li/re	li	re	li/re
#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.								

← Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen angeben