

Mannschaftstraining 12.09.2022
Mission Wiederaufstieg: T-27 Tage

Aufwärmen (20 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (10 Min)• Aufbau und Warmspielen (10 Min)
Trainingsphase (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)• (2) Laufweg hi + vo; Spiegellauf 2x15 (10 Min)• (2) kurz Zuwurf wegspielen/ablegen 2x15 (15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Yoga-Matte + Kasten (HF)• (3) Zuwurf kurz+1Step-Bereich 2x15 (20 Min)
Schluss (45 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (40 Min)• Abbau (5 Min)