

Mannschaftstraining 18.07.2022
Mission Wiederaufstieg: T-83 Tage

Aufwärmen (15 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
Trainingsphase (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)• Erklärung Vom Netz wegspielen mit Kasten auf Zuwurf (5x20) (25 Min)<ul style="list-style-type: none">○ 2x VH lang○ 2x RG lang○ 1x flexibel mit Kurz• Kurz zurückspielen vom Boden HIIT tief und schnell (15 Min)• Linienlaufen (5 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)