

13.12.2025

Kadertraining/Workshop Marswiese Speed

Kadertraining 2h:

- Gemeinsam Aufwärmen
- Kurzes Kraftprogramm Beine
- Techniktraining Speedwand
- Filmen/Selbstdokumentation

Start: 10.00Uhr

Workshop 2h:

- Gemeinsam Aufwärmen
- Schnelligkeitsübungen am Boden
- Speedwand/Speedbegriffe kennenlernen
- Beta finden & üben (Techniktraining)
- Filmen/Selbstdokumentation

Start: 13.00Uhr

Die Videos werden per Google Drive veröffentlicht (Zugriff nur durch mich mgl) und können von den jeweiligen Personen heruntergeladen werden.

Speed-Athleten können bei beidem mitmachen oder nach der Mittagspause ihr Krafttraining abhalten.

