Thema: Hallenqual - Athletiktraining
Übungsleiter: Torsten Völkel
Sportart: Triathlon
Teilnehmer: ca. 10
Zielgruppe: RSG Böblingen Triathlon Team
Datum: 24.11.2016
Zeit: 19:00h

Zeit	Übung	Ziel	Organisation	Geräte
	Einleitung			
5min	Warmlaufen	Aufwärmen in der Gruppe	Laufrunde	
10min	Bälle passen	Aufwärmen in der Gruppe	Ganze Halle nutzen	Bälle
	Hauptteil			
10min	Lauf-ABC (koordinativ): Prellhopser, Anfersen mit Wechselaufgaben (3links-1rechts,…), Kniehebelauf mit Wechselaufgaben, Kombi Anfersen/Kniehebelauf, Ausfallschritte, Rechts-Links Hopser, Funkenmariechen, Sprunglauf	Koordination		
10min	Sprung ABC: Sprünge aus dem Stand (mit Drehung, zwei-/einbeinig), Prellsprünge, 8er Sprünge, Stabilisierungssprünge	Koordination		
15min	DynamicStabilities: - Käfer auf dem Rücken - Sumoringer - Vierfüßler-Hampelmann	Kraft	Je 5x3 Übungen à 60sec	Matten
20min	Mattenrutschen, Kegelball, Mister X	Allgemeine Ausdauer		Medizinball, Weichmatten, Kegel, Ball
30min	Hockey/Volleyball	Allgemeine Ausdauer		Tore, Hockeyset, Volleyball
	Schluss			
20min	Yoga	Flexibilität		Matten, Handtücher