

Mannschaftstraining 05.09.2022
Mission Wiederaufstieg: T-34 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)• (2) Langer Aufschlag drop/clear 2x15 (15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Yoga-Matte• (3) stechen Rückhand Mitte, Vorhand Drop/Smash Halbfeld 2x20 (15 Min)• (4) Doppel Kurzer Aufschlag, 2x ablegen, lang (10 Min)• Linienlaufen (5 Min) / Bälleschubsen
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)