Aufbau einer Trainingseinheit

Noch WIP.

Martin Richter hält sich an den Aufbau, der im Bild dargestellt ist. Die TE ist in 3 Einheiten aufgeteilt, **Erwärmung**, **Hauptteil** und **Finish**. Ich versuche, alle hier im Wiki genannten und verlinkten Videos mit den passenden Tags zu versehen, damit man später leichter entsprechende Übungen findet. Die Idee ist mir allerdings erst in den Weihnachtsferien 23/24 gekommen und wartet noch auf die Umsetzung.

<dtable>

Abschnitt	Abkürzung
Erwärmung, Herz-Kreislauf Aktivierung	ErHKA
Erwärmung, Mobi-Stabi-Kraft	ErMSK

</dtable>

What else?

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0bte:start&rev=1707568164

Last update: **2025/04/17 05:39**