

Fitness-Übungen American Football

Diese Übungen werden auf Zeit ausgeführt. Ziel ist es jeden Tag schneller zu werden. Wer körperlich sehr fit ist, macht zwei Durchgänge mit 60sek Pause dazwischen.

50 Situps
20 Ausfallschritte
40 Pushups
20 Ausfallschritte
30 Flutterkicks
20 Ausfallschritte
20 Human pullover
20 Ausfallschritte
10 Burpees

Wer eine Koordinationsleiter zu Hause hat kann zusätzlich noch damit Übungen machen.

Die Coaches bitten das Playbook zu lernen.