

SPVGG UNTERHACHING

# FUSSBALL-ATHLETIKTRAINING

DIE KRAFT- UND FITNESSÜBUNGEN NACH DEM KONZEPT DES NACHWUCHSLEISTUNGS-  
ZENTRUMS DER SPVGG UNTERHACHING

## INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Übungserklärungen	00:00:00
2	Movement Preps	00:22:44
3	Zirkeltraining mit 10 Stationen	00:28:31
4	Trainingstipps von Athletik- und Rehatrainer Schorsch Wallner	00:34:46
5	20 Minuten Workout zum Mitmachen	00:41:37