



Heimprogramm KW 02/2021

Viel Freude beim Trainieren 😊

Montag, 11.01.2021	Dienstag, 12.01.2021	Mittwoch, 13.01.2021	Donnerstag, 14.01.2021	Freitag, 15.01.2021
Ballgeschicklichkeit: ÖFB-Basisübungen 5 Übungen https://www.facebook.com/laz.noe.waldviertel/videos/1031017817365096	GemeinsamFIT – Schnelligkeit: https://www.facebook.com/OEFB1904/videos/1021182961693490/		Ballgeschicklichkeit: ÖFB-Basisübungen 5 Übungen https://www.facebook.com/laz.noe.waldviertel/videos/1031017817365096	Life Kinetik: Bewegungskette https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWskZGCc
Full Body Work Out: https://www.youtube.com/watch?v=n4X18zku9o0	8 Schnelligkeitsübungen Fußball: https://www.youtube.com/watch?v=YMyNXSE2CZl		Krafttraining für Fußballer: https://www.youtube.com/watch?v=bklk80fCrZQ	Mobilisation: https://www.facebook.com/OEFB1904/videos/307945073692529/
Fußballübungen für Zuhause: https://www.youtube.com/watch?v=O9h0Nj4Lr30	Basic Technik und Dribbling Übungen: https://www.youtube.com/watch?v=_TgRPCALAY		Coerver@Home: https://www.youtube.com/watch?v=sQOPIjaFCul	Ballgeschicklichkeit: https://tv.dfb.de/video/eigentraining-ballgeschicklichkeit/27489/

