Schnelligkeit

**Aufgabe 1:**

Falls nicht schon absolviert könnt ihr in der Zeit der Schulschließung euch individuell auf den Cooperlauf vorbereiten. Sport ist trotz der Ausgangssperre (maximal zu Zweit) im Freien erlaubt, daher nutzt die Zeit.

**Aufgabe 2:**

Bearbeitet das Kapitel Schnelligkeit in euerm Trainingslehre Buch und beantwortet die Fragen am Ende des Kapitels schriftlich. (Frage 53 - 62).

**Aufgabe 3:**

Lest den Zeitschriftenartikel "Ist ein Grundlagenausdauertraining beim Fußball notwendig?" und klärt diese Frage schriftlich.

**Zusatz**: Lest den 2. Zeitschriftenartikel "Woher kommen die Kraftsteigerungen nach dem Krafttraining?"