

Sportastic

Trainings KARTOTHEK KOORDINATIONSLEITER Schrittfolgen

Artikel-Nr.: 1910001060

Produktbeschreibung:

50 innovative Einheiten für das Training mit der Koordinationsleiter

Sie erhalten 50 Trainingskarten, mit Trainingsübungen auf Karton, in DIN A6 Größe.

SCHWERPUNKT: Koordinationsleiter - Schrittfolgen (für Jugendliche und Erwachsene).

Schluss mit mühsamen Heraussuchen von Trainingsvarianten und Bewegungsabläufen. Diese innovativen Übungen wurden zusammen mit einem erfahrenen Trainerteam verfasst und zusammengestellt. Es handelt sich um sehr verständlich aufgebaute Übungsabfolgen, kombiniert mit Farbgrafiken. Durch das handliche Format (14,5 x 10,5 cm) sind sie stets griffbereit und überall einsetzbar.

Dieses Lehrwerk hilft Ihnen das tägliche Training abwechslungsreich zu gestalten.

Trainingschwerpunkte der

Kartothek "Koordinationsleiter - Schrittfolgen":

- 50 verschiedene Schrittfolgen für das Training mit der Koordinationsleiter
- schnelle kurze Schritte
- Sidesteps
- Sprungkraft
- Sprintraining
- Koordination
- Kondition
- usw.

Menge

Stückpreis

*inkl. MwSt [zzgl. Versandkosten](#)



Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com