

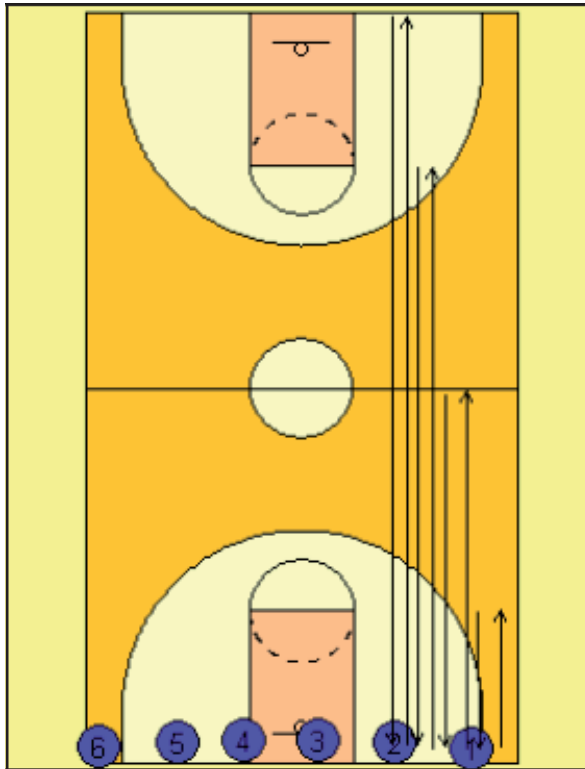
---

**Drillname:** Twenty Twenty  
**Kategorie:** Conditioning  
**Erstellt am:** 09.09.2008

---

**Kurzbeschreibung:** Conditioning Drill, der auf Liniensprints basiert.  
**Organisation:** 6 Spieler

---



Es werden in 20 min. 20 Liniensprints absolviert. Jeder Liniensprint wird mit maximaler Intensität ausgeführt, die Restzeit zu einer Minute wird pausiert. Nach insgesamt einer Minute (Laufen und Pause zusammen gerechnet) beginnt der nächste Sprint usw.