

Servus Mädels, Servus Jungs,

hier nun die ersten Trainingsdaten für Euch. Denkt dran, wenn Ihr euch zum Training verabredet, dann nicht mehr wie zwei oder drei von Euch. Und passt auf, dass Ihr Euch nicht zu nahe kommt.

Diese Woche soll überwiegend schönes Wetter sein. Daher könnt ihr Euch das Training selbst auf alle Tage der Woche verteilen.

Der Nachlauf ist abgesagt. So das wir erst mal keinen unmittelbaren Wettkampf haben. Trainiert einfach zu Eurer Freude und das wir alle gesund bleiben. Das bedeutet Ihr braucht keine großen Intensitäten in das Training legen. (alles locker 60 %)
Ihr könnt selbst wählen in welcher Reihenfolge Ihr die Einheiten absolviert.

Woche vom 16.- 22.03.2020

die Kleinen (AK 9- 13):

1x Lauf: Cross ges.: 5 km

1x Berglauf: Töpfer, Hochwald, Buchberg oder Jonsberg ges.: 4 km

1x Rad: ges.: 15- 20 km oder Cross 5 km

die Großen (AK 14- 20):

1x Lauf: Cross ges.: 10km

1x Berglauf: (siehe oben bei den Kleinen) ges.: 8 km

1x Rad: ges.: 20-30 km oder Cross 10 km

1x Lauf: Cross 7 km

Bei Fragen, mich anrufen. 0172/9919615

Gruß V.