

Trainingsplanung in der 2. Corona Phase

Jetzt ist es wieder so weit. Unser gemeinsamer Vereinssport ist nicht mehr möglich wie gewohnt. Wir müssen uns wieder in Geduld üben. Aber in Anbetracht der angespannten Lage ist das auch nicht anders möglich. Wir können auch noch gar nicht sagen, wie lange wir auf unser Training und unseren PSV verzichten müssen.

Wir hatten jetzt eine faule Woche. Denn ich habe Euch erst mal etwas Luft holen lassen.

Aber wie ich gesehen habe, waren ja doch ein paar Individualsportler von uns unterwegs. Einige waren auch sportlich in Familie unterwegs. Prima. Behaltet das so bei und macht weiter so.

Stimmt das Individualtraining mit mir ab und dann machen wir was draus. (Wie gehabt.)

Wichtig ist natürlich dabei, dass wir alle gesund bleiben. Wer Anzeichen auf eine Grippe hat, bleibt zu Hause. Wer in Quarantäne muss, der bleibt auch ganz strikt zu Hause. Und wer fit ist, der bewegt sich.

Spruch der Woche: Denn nur wer rastet, der rostet!

Trainingsplan:

Woche vom 09.- 15.11.2020

Wir trainieren mindestens zwei Mal individuell. (selbständig, alleine, in Familie)

2x Lauftraining bis zur AK 10 2x 3 km

2x Lauftraining bis zur AK 14 2x 5 km

2x Lauftraining bis zur AK 18 2x 8 km

2x Lauftraining ab AK 18 2x 10- 12km

(Oder 2-mal so viel Rad Kilometer MTB. Oder 3-mal so viel km Rennrad)

Protokolliert Euer absolviertes Training wie gehabt. Am Ende rechnet Ihr alle Trainingseinheiten dann wieder bei mir ab. Auch das, was ihr vielleicht in der letzten Woche schon erledigt habt.

Dann eine Corona freie Woche.

Gruß Euer Trainer V.