

## Zwei gute Nachrichten

Die erste gute Nachricht ist, Euer neuer Wochenplan ist da.

Und die zweite gute Nachricht ist, dass wir vorhin die diesjährigen Ranglisten T- Shirt's abgeholt haben. Lasst Euch überraschen. Vor allem, wer sich eins verdient haben wird.

Ja, die momentane Lage sieht nicht gerade berauschend aus. Die Infektionszahlen sind weiterhin sehr hoch und die Todesfälle pro Tag steigen und steigen. Unsere eingeschränkte Situation wird sich damit noch lange nicht ändern. Weil sich alles noch lange hinziehen wird, werdet deshalb nicht leichtsinnig. Wer jetzt an Corona erkrankt, kann zum Beispiel nicht mehr in Zittau behandelt werden, so er das braucht. Also, passt gut auf Euch und Eure Lieben auf. Trefft Euch nicht unnötig. Habt so wenig Kontakte, wie nur möglich. Sport treiben könnt ihr auf sicheren Wegen und Straßen auch alleine. Oder es geht von Euren Eltern mal jemand mit. Julius war schon ein paarmal in Bertsdorf Inliner fahren. Nordic Walking auf den Hochwald geht immer. Und wenn ich zwischendurch Sprints (Stockläufe) und Sprungschritte einbaue, wird das sogar sehr intensiv. Ich kann auch längere Strecken im Skigang gehen, bevor ich wieder in meinen Crosslauf ver falle. Stöcke hat Jeder zu Hause. Wer keine hat, meldet sich bei mir.

Diese Woche werden wir unsere Wichtelgeschenke packen und am Wochenende auf Reisen schicken. Bisher ist alles sehr überschaubar.

**Spruch: Es gibt nichts Schöneres als jemanden, der genau dann an unsere Tür klopft, wenn wir gerade das Gefühl haben, von aller Welt verlassen zu sein.**

### Trainingsplan: Woche vom 14.- 20.12.2020

|                            |              |            |                            |
|----------------------------|--------------|------------|----------------------------|
| 1 x Lauftraining bis AK 10 | 1x 3km       | mit Stöcke | und Gummizugseil 50 Zieher |
| 1 x Lauftraining bis AK 14 | 1x 5 km      | mit Stöcke | und Zugseil 1x 100 Zieher  |
| 1 x Lauftraining bis AK 18 | 1x 8 km      | mit Stöcke | und Zugseil 2x 100 Zieher  |
| 1 x Lauftraining ab AK 18  | 1x 10- 12 km | mit Stöcke | und Zugseil 3x 100 Zieher  |

für alle: 1 x Radtraining, doppelte Anzahl km wie vom Lauftraining

extra: Wer Rollski, Skiroller oder Inliner Training durchführen möchte, der sollte das tun, dort wo die Straße trocken ist. Dann seid schön fleißig und lieb bis nächste Woche.

Vor allem, bleibt mir alle schön gesund und einen gemütlichen 4. Advent.

Gruß Euer Volker