

Servus Mädels, Servus Jungs,
wir gehen in die Woche sieben.

Spruch: ...auch wenn es manchmal nicht so scheint. Das Leben findet immer einen Weg und blüht plötzlich da wieder auf, wo man es am wenigsten erwartet.

Na, wie fühlt Ihr Euch? Heute hätten wir normaler Weise unseren Zittauer Gebirgslauf gehabt. Gratulation an Alle, die sich gestern mit dem Rad bei der Sterntour über die 35 Kilometer und die dazugehörigen 800 Höhenmetern geschunden haben. Die Ergebnisse hat Harald leider noch nicht eingestellt. Aber die kommen noch.

Nächstes Wochenende machen wir mal eine kleine Pause. Die nächste Aktion kommt am Frühlingslaufwochenende (Samstag) auf uns zu. Wir werden, wieder mit dem Rad, eine Bilderrundfahrt durchführen über ca. 40 km. Aber keine Angst. Diese Fahrt ist leichter, wie die von gestern.

Für die Rollskiläufer ein Hinweis. Ihr könnt schon mal individuell losmachen. Charlotte, Alma, Chrissi und Finni waren schon rollen. Franz beginnt in dieser Woche. Wir haben ein langes Wochenende mit Feiertag vor uns. Inliner oder Rollski, ist egal. L. Du kannst auch Schiebetraining mit den Armen machen.

unser Trainingsplan:

Woche vom 27.04.- 03.05. 2020 (Für Alle, am 1. Mai die Demonstration nicht vergessen.)

die Kleinen (AK 9- 13):

1x Lauf: Cross ges.: 5 km (dreimal unterwegs à 10 Liegestütze oder 50 Seilzieher)
1x Berglauf: Berg Oybin, Ameisenberg, Töpfer, Hochwald, Buchberg, Jonsberg ges.: 5 km
1x Rad Bike ca. 10 km oder Straße ca. 20 km

.....
die Großen (AK 14- 20):

1x Lauf: Cross ges.: 10km
(viermal unterwegs Mäd. a 10, Ju. à 20 Liegestütze oder Mäd. 4x Seil a 50 und Ju.100 Zieher)
1x Berglauf: (siehe oben bei den Kleinen) ges.: 8 km
1x Rad Bike ca. 15- 20 km oder Straße 25- 35km

.....
Bei Fragen, mich anrufen. 0172/9919615

Dann, auf geht's!

Wenn ihr Euch trefft (2 Pers.), dann haltet genügend Abstand voneinander. Corona ist noch lange nicht vorbei, auch wenn Einige so tun! Und denkt an den geforderten Mundschutz!

Gruß Euer V.