

Hurra die Schule geht wieder los!

Na ja, die Begeisterung hält sich in Grenzen. Merke ich auch bei Franz. Ist ja auch verständlich. Denn Schule in alt gewohnter Form sieht nun mal anders aus. Aber wenn wir unseren Spezialisten Glauben schenken dürfen, werden wir wohl noch ein paar Wochen mit dieser Art von Schule leben müssen. Wenn es nicht sogar noch einmal ganz hart kommt. Denn die Vorankündigungen unserer Virologen sehen eher düster aus, als optimistisch.

Deshalb können wir auch noch kein Training in unserer alt gewohnten Form durchführen. Aber Jeder kann nach wie vor für sich trainieren. Individualsport, so lange es geht.

Und wer am Sonnabend gegen 10 Uhr zufälliger Weise an der Hütte vorbeikommt, kann mal kurz einen Stopp einlegen. Denn da gibt es immer ein paar Neuigkeiten zu erfahren. Und ab und an ist da auch noch ein Läufer für ein Läuferchen zu zweit abzuholen.

Sonst weiterhin schön diszipliniert bleiben und aufpassen.

Wenn das Wetter mitspielt, können auch die ersten Rollskikilometer unter die Räder genommen werden.

Spruch der Woche: Die Mitläufer werden nie wissen, wie schwer es für den Anführer ist immer einen neuen Weg zu bahnen.

Trainingsplan: Woche vom 12.04.- 18.04.2021 für den Individualsport

Wer Material aus der Hütte benötigt, muss das telefonisch mit Volker abstimmen.

Samstag ist der Trainer (Volker) von 10:00- 12:00 Uhr an der Hütte.

Bewegung für die ganz Kleinen ist momentan ausgesetzt. (nur über telefonische Absprache, ÜL- Eltern)

Ab der AK 9/10 kann man schon selbständig was tun.

Laufen, Rad fahren auf bekannten Strecken.

Laufstrecken zwischen 3 (Kleinen), 5 (Mittel) und 10 km für unsere Großen sind machbar.

Lauft einmal pro Woche die Zittauer Gebirgslaufstrecke durch.

Laufen in Familie am Samstag am Olbersdorfer See.

Einmal in der Woche ist auch ein sinnvolles Radtraining möglich.

(die Kleineren ca. 5- 10 km, alle Anderen 10- 20 km)

Wenn das Wetter nun langsam frühlingshafter wird, können die Älteren auch am Stern ihre Runden drehen.

Protokolliert Eure Trainingseinheiten für die Trainingsauswertung am Jahresende.

Bleibt mir weiterhin alle schön gesund.

Bis nächste Woche

Gruß Euer Volker