

15. Trainingsplan/ 2. Winter- Ferienwoche

Trainingsplan 8. KW vom 21. 02. 22 bis 27. 02. 2022:

An diesem Wochenende hatte sich Frau Holle leider um einen Tag geirrt. Am Sonntag hatten wir wieder 15 cm Schnee. Aber am Samstag war es warm und einigermaßen trocken. Das bedeutete, wir starten unser erstes Fußballspiel. Am Anfang des Trainings gab es natürlich erst einmal die Olympiawertung unserer Goldmädels im Teamsprint K. Hennig und V. Carl. Auch wenn wir nach wie vor auf den traditionellen Langlaufstrecken nicht in den Medaillenbereich einlaufen können, gelingt es uns immer wieder einmal, eine Sensation auf den Kurzstrecken zu starten. Egal, ob im Sprint oder beim Teamsprint. Einfach unerklärlich. Vielleicht sollten wir mal darüber nachdenken, ob wir auch nur noch Kurz- Lauf betreiben. Kinder 500m, Frauen 1,5 km und Männer 3 km. Das spart viel Aufwand und Zeit. Und den traditionellen „Langlauf“ lassen wir weg. Wer jetzt noch im Urlaub Schneetraining genießen kann, der sollte es tun. Bei uns ist definitiv der Winter vorbei. Eine Skisaison, die keine war. Aber wenn wir bald wieder ohne den Corona Beschränkungen trainieren können, haben wir auch wieder ein paar schöne Wettkämpfe vor uns. Wir haben viel sportliche Zeit verloren. Aber jammern hilft uns deshalb auch nicht weiter. Wir werden eben wieder neu beginnen. In der Woche nach den Winterferien trainieren wir wieder zweimal pro Woche. (Mittwoch 17:00 Uhr/ groß und Samstag 10:00 Uhr für alle) Nach den Osterferien trainieren wir dann wieder in alter Form. (Mo- Do- Sa) So der Plan. Deshalb kann aber Jeder für sich selbst etwas tun. Haltet Euch fit!

Skitraining ist die nächsten Tage bei uns nicht möglich, deshalb laufen wir Cross.

1. Crosslauf flach (unsere Ortsrunden, oder am Olbersdorfer See), AK 10/11m/w = 5 km/ alle Mädchen = 5 km/ Jungen ab 12= 7 km/ ab 16 = 10 km
2. Crosslauf im bergigen Gelände, Ak10/ 11 = 2 km/ Mädchen = 3 km/ Ju. ab 12= 5 km/ ab 16 = 7 km
3. Samstag diese Woche bleibt wie gehabt. (Skisachen sind immer noch mitzubringen!)

Gruß bis Samstag Euer Volker

PS.: Mit tut noch alles weh vom Olympia- Sport g u c k e n!