

6. Trainingsplan

Trainingsplan 51. KW vom 20.12. bis 26.12.2021 ab AK 10:

1. Crosslauf flach mit Stöcke, AK 10/11 = 5 km/ Mädchen = 7 km/ Jungen ab 12= 10 km/ ab 16 = 12 km
2. Stockläufe im bergigen Gelände, Ak10/ 11 = 3 km/ Mädchen = 5 km/ Ju. ab 12 5 km/ an 16 = 10 km
3. Samstag diese Woche ist der erste Feiertag, da ist kein Training beim PSV.
4. Wir werden zwischen Weihnachten und Neujahr zweimal trainieren. (ohne Übernachtung)
(28. und 30.12.2021, 10:00 Uhr an der Hütte)

Information: Am 24.12.21 treffen wir uns mit den Kindern 10:00 Uhr an der Hütte zur Plätzchentour.
Rucksack, Plätzchen, Gedicht, Lieder. Zurück so gegen 12:30- 12:45 Uhr. Oder Anreise am
Zielort gegen 11:00 Uhr. Bei Fragen, die Übungsleiter anrufen.

Beachtet: Wer noch Wintermaterial tauschen muss, der sollte das in den nächsten Tagen tun. (Ski, Schuhe,
Stöcke usw.) Termine sind mit mir individuell abzustimmen.

Bis bald, Euer Volker (aufpassen und gesund bleiben)