



Stempelkarte für das Training 01.11. – 30.11.2020

Liebe Sportler und Sportlerinnen,
zum Abstempeln gibt es 3 Möglichkeiten.

1. Die Eltern bestätigen das Erledigen der Aufgabe, sie dürfen gerne nach Rücksprache mit dem Trainerteam abstempeln.
2. Track-Nachweis via Smartphone / Smart-Watch.
3. Nachweis per Video oder Foto als WhatsApp-Nachricht.

Die folgenden Aufgaben bitte im Zeitraum 01.11. bis 30.11. erledigen:

(Bitte nicht alles in einer Woche oder an mehreren Tagen hintereinander, sondern verteilt auf den vierwöchigen Zeitraum. Liebe Eltern, bitte achtet darauf.)

1. Gib deinem Trainer kurz Bescheid, ob du dabei bist! (bitte bis 01.11. per WhatsApp an Herrn Aust)
2. Vereinbare vom 01.11. bis 15.11. eine individuelle Trainingszeit (45min) mit deinem Trainer/deiner Trainerin (Ort nach Vereinbarung /Abstimmung, Koordination durch Hr. Aust).
3. Vereinbare vom 16.11. bis 30.11. eine individuelle Trainingszeit (45min) mit deinem Trainer/deiner Trainerin (Ort nach Vereinbarung /Abstimmung, Koordination durch Hr. Aust).
4. Nehme an einen Online-Training teil (Infos folgen).
5. Absolvire eine mindestens 3h Wandertour mit deiner Familie. (Track-Nachweis)
6. Absolvire einen Halbmarathon (21,1 km) mit dem Fahrrad oder Fahre 8 mal im November mit dem Fahrrad in die Schule. (Track-Nachweis)
7. Absolvire gemeinsam mit deinen Eltern ein Einlaufprogramm (Tipps gibt dir dein Trainer /deine Trainerin, bitte erstelle ein Video zur Auswertung).
8. „Zeichne“ mit deiner GPS-Uhr / mit deinem Handy auf einer Wiese das HSG Logo (z. B. mit der App vom Nike Run Club / kostenlos im App Store erhältlich).
9. Absolvire 4 Frequenz-Trainings nach Video-Anleitung (Video folgt).
10. Absolvire 4 Dauerläufe in der Zeit vom 01.11. - 30.11. von mindestens 2 km/U10 // 4 km/U12 // 5 km/U14 // 6 km/U16 (gerne auch mit deinen Eltern, Geschwistern oder Trainer/Trainerin // Track-Nachweis).

Unter allen Teilnehmern mit vollständig abgestempelter Stempelkarte verlosen wir im November 5 T-Shirts aus dem Shop des DLV (Deutscher Leichtathletikverband).

Stempel



Herzliche Grüße und bleibe gesund,

M. Aust
Matthias Aust

Regionaltrainer Oberlausitz & Jugendkoordinator HSG Turbine Zittau
mit dem Trainerteam der HSG Turbine Zittau