



Stempelkarte für das Training 01.12. – 31.12.2020

Liebe Sportler und Sportlerinnen,
Hier Eure Stempelkarte für den Dezember.

Die folgenden Aufgaben bitte im Zeitraum 01.12. bis 31.12. erledigen:

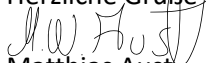
(Bitte nicht alles in einer Woche oder an mehreren Tagen hintereinander, sondern verteilt auf den vierwöchigen Zeitraum. Liebe Eltern, bitte achtet darauf.)

1. Gib deinem Trainer ein regelmäßiges Feedback zu deinem Training.
2. Absolviere im Dezember mindestens 8 Trainingseinheiten.
3. Laufe wie im November 2 kurze Dauerläufe.
4. Erstelle uns ein kleines Video einer sportlichen Aktivität außerhalb der Leichtathletik (Rollerfahren, Skilanglauf, Klettern, Fußball)
5. Absolviere 1x wöchentlich ein etwa 20 – 30minütiges Trainingsprogramm. (Laufe dich ein & Erwärme dich und gestalte dein persönliches Zirkelprogramm. Nutze hierfür Treppen, Hügel als Beranlauf, werfe Steine oder Zapfen, nutze Bodenplatten für ein Frequenztraining / seid kreativ)
6. Absolviere am 31.12. deinen persönlichen Silvesterlauf 2020
1,0 km/U10 // 2 km/U12 // 3 km/U14 // 4 km/U16 (gerne auch mit deinen Eltern oder Geschwistern //
Sende deinen Track-Nachweis für das Erstellen einer richtigen Ergebnisliste an Herrn Aust. Suche dir hierfür eine richtig schnelle und flache Strecke & und vergiss bitte nicht die Erwärmung).
7. Absolviere am 01.01. deinen persönlichen Neujahrslauf 2021
1,5 km/U10 // 3 km/U12 // 4 km/U14 // 5 km/U16 (gerne auch mit deinen Eltern oder Geschwistern //
Sende deinen Track-Nachweis für das Erstellen einer richtigen Ergebnisliste an Herrn Aust. Suche dir hierfür eine richtig schnelle und flache Strecke & und vergiss bitte nicht die Erwärmung).

Stempel



Herzliche Grüße und bleibe gesund,


Matthias Aust

Regionaltrainer Oberlausitz & Hauptamtlicher
Kinder- und Jugendtrainer HSG Turbine Zittau
mit dem gesamten Trainerteam