

MUSTERBEFÜLLUNG

Corona Challenge 2020 / 2021 der Fern 5 Kampf

Datum:

Übungen	Durchgänge /Athlet				Durchgänge /Athlet Training				Gast Mama Papa				Gast Bruder Schweste			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl
Schlussstag / Finaltag / Abgabetag!!!!																
Datum: 10.01.2021																
45 sek. Wechselsprünge an einer Treppenstufe	35	38	45	30					12	10						
45 sek. Sit UP`s / Bauchtraining	20	23	15	10					12	13	8					
45 sek. Kniebeugen / saubere Ausführung!!!	25	25	23	20					5	6						
45 sek. Kniehelauf im Stand	45	40	35	35					8	7	6					
45. sek Liegestütze	10	8	8	6					2	1	0					

2 x 2000m Lauf, locker, 10Min Pause	Durchgeführt am:	am 12.12.2020 mit Papa
--	------------------	-------------------------------

Duchführungshinweis: Für jeden Durchgang habt ihr 45 Sekunden Zeit! Euch Ziel sollte sein, soviele Wiederholungen wie möglich zu schaffen, aber bitte mit einer ordentlichen Ausführung! Um einen persönlichen Kontakt zu euren Sportlern zu bekommen, macht ein kleinen Film mit dem Handy und zeigt den Kids selber wie es geht!

5 Sonntage sind zu absolvieren, ggf. auch an einem anderen Tag. Bei den 2km Läufen, solltet ihr ein Elternteil für einen der Läufe mitnehmen:)

Nach den 5 Wochenenden bekommt ihr die Listen zurück und ihr werdet aus und nennt die Platzierungen. Macht es innerhalb eurer Trainingsgruppe oder Verein, gern können wir es als Challenge innerhalb der Landkreisvereine machen. Sagt mir einfach Bescheid! In der Mannschaftswertung zählen die besten Fünf aus jeder Gruppe! Macht lustige Handyfotos vom Training und lasst sie euch schicken, damit könnt ihr schöne Andenken an die schwere Zeit machen. Vielleicht habt ihr auch ein paar Peise übrig?

Liebe Grüße und bleibt GESUND, sagt Karsten Roßberg euer RT.