

WINTER TEAM-CHALLENGE 2021

LEICHTATHLETIK
TV BOLLIGEN



SO GEHT'S

Liebe Athletinnen und Athleten

Die Winter Team-Challenge ersetzt das LA 2 und LA 3 Training bis Ende Februar.

Wenn wir uns schon nicht live sehen können, wollen wir trotzdem gegeneinander im Team antreten.

Die Winter Team-Challenge beinhaltet wieder verschiedene Challenges, die du jede Woche lösen musst. Du hast dafür immer von Montag bis Freitag Zeit.

Für das Lösen der Challenge und deine Leistungen bekommst du Punkte. Deine Punkte werden dann mit den Punkten deiner Teamkolleginnen und Teamkollegen gezählt.

Die Challenges sind manchmal drinnen, manchmal draussen und manchmal via Zoom-Training.

Deine Leistungen wirst du online eintragen und wir verteilen dir und deinem Team die Punkte!

Welches Team kann am Schluss die Winter Team-Challenge und den Pokal für sich gewinnen?

Wir zählen auf eure Anmeldungen und freuen uns!

Die aktuelle Ragliste bekommst du immer Montags 😊

Ort: individuelle Strecke

Du brauchst dafür: Sportkleidung, Laufschuhe, Stoppuhr

CHALLENGE 5

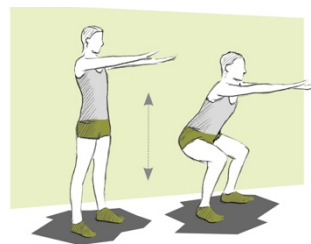
Ausdauer /Kraft Kombination

Jogge eine von dir gewählte Runde. Jogge in deinem Tempo.

Jogge solange, wie unten angegeben und mache danach die Kraftübung.

Wie viele Male schaffst du die Übung jeweils? Trage die Anzahl anschließend für jede Übung ein.

- 5 Minuten joggen
- 1 Minute: Kniebeugen (siehe Bild)
- 5 Minuten joggen
- 30 Sekunden: Panthersprünge
- 5 Minuten joggen
- 45 Sekunden: Liegestützen
- Ausdehnen



Bonus Punkte Jagd! (Freiwillig)

Muss deine Gruppe noch Punkte sammeln und aufholen? Oder hast du noch Lust auf mehr Sport? Mach nun die Bonus Übungen und trage deine Resultate ein. Stoppe die Zeit und führe die Übung so lange wie möglich aus. Wie lange schaffst du ...?

- Plank
- Wandsitz (Schultern an die Wand drücken)
- Seilspringen (mit beiden Füßen gleichzeitig den Boden berühren)
- Rücken Plank

Trage deine Resultate bis spätestens am Freitag, 19.02.2021 hier ein:

<https://forms.gle/GVnaN78vny53nXVW8>



ACHTUNG: Am Di, 23.02.2021 um 18.30h ist die Challenge 6 ein LIVE-Zoom Training!