

WINTER TEAM-CHALLENGE 2021

LEICHTATHLETIK
TV BOLLIGEN



SO GEHT'S

Liebe Atheltinnen 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 dann 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!

Melde dich unter folgendem Link bis am **Sonntagabend, 17.01.21**, an:

https://doodle.com/poll/5zz9ytuwwx3345cb?utm_source=poll&utm_medium=link

Wir werden dann die Teams bilden und dir die erste Challenge am Montag, 18.01.2021, zukommen lassen.

Wer sich später anmeldet, wird anschliessend noch zu den bestehenden Teams zugeteilt.

CHALLENGE 1

Ort: Mannenberg Wald und bei dir zu Hause

Du brauchst dafür: Sportkleidung, Laufschuhe, Stoppuhr

Ausdauer Mannenberg

Starte genau beim Hüttli, beim Eingang des Mannenberg Waldes. Starte deine Zeit und laufe eine Runde um den Wald (bei jeder Kreuzung links gehen).

Stoppe deine Zeit, wenn du beim Hüttli zurück bist.

Skihocke

Geh in die Skihocke (Bild 1).

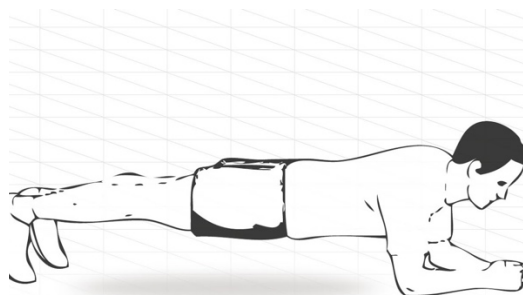
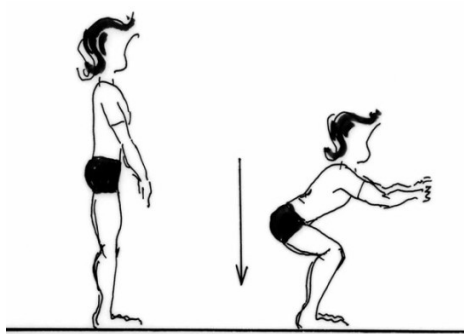
Steh nun in dieser Position nur auf das rechte Bein.

Bleibe unten. Bleibe so lange du kannst und stoppe die Zeit.

Mach dasselbe auf dem linken Bein.

Rodeln

Geh in Plank Position (Bild 2). Halte solange es geht. Stoppe dabei die Zeit.



Trage deine Resultate bis spätestens am Freitag, 22.01.2021 hier ein:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScfjvSrSPaANf5shspxYi21bTD76-tls6U7MUoIIknmt_fpw/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

