

Wochenplan zum Online-Training (D-Jugend)

	Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Einheiten				

Übungen stehen zur Verfügung unter www.d-jugend.fcgleeberg.de

Eine Einheit beträgt 8 Minuten und wird in zwei Blöcke á 4 Minuten aufgeteilt.

In jeder Woche erfolgt eine Laufeinheit von 1.8KM. (Beispiel Rasenplatz Cleeberg – Staubecken Fahrradweg – Rasenplatz Cleeberg)

#####

Dem Trainerteam wird zum Beginn der Woche der ausgefüllte Wochenplan übersendet, damit diese einen entsprechenden Vermerk vornehmen können. Bei Verwendung von eigenständigen Übungen bitten wir um kurzes Beispielvideo.

Die gestoppten Zeiten der Laufeinheit werden dem Trainerteam ebenso übermittelt.