

Liebe Eltern, im folgenden einige Informationen:

Die Wettkampfsaison geht zu Ende, nur noch das Flutlichtsportfest in Papenburg steht an.
Wir gehen jetzt in eine Trainingspause. Damit diese gezielt zur Regeneration genutzt werden kann, gebe ich allen Athleten ab U14 einen einfachen Plan für die nächsten 3 Wochen an die Hand.

1. Trainingszeiten für den Winter 2013/14, (Beginn f. d. Leistungsgruppe: Mo., 21.10. , 18.00 Uhr Moordorf)

Mittwoch:

Gruppen 1 u. 2 (ca. 6 – 11 Jahre, Lydia u. Michael) 16.00 – 18.00 Uhr

Gruppe 3 (ab ca. 12 Jahre, Lydia u. Michael, Matthias) 18.00 – 20.00 Uhr

Freitag (ab ca. 12 Jahre, Lydia u. Michael) 18.00 – 20.00 Uhr
(Sondertraining bis 20.30 Uhr)

***Am Freitag haben wir die Gruppen 2 und 3 wie im Sommertraining zunächst zusammengelegt. Sollte die Gruppe allerdings zu groß werden, müssen wir doch wieder teilen. Dann melden wir uns wieder.**

Leistungsgruppe, zusätzlich am

Montag: Zweifachhalle im Schulzentrum Moordorf 18.00 – 20.00 Uhr

Weitere Einheiten, z.B. am Sonnabend nach Absprache.

2. Turnschuhe

Bevor Ihr neue Turnschuhe o. Spikes für Eure Kinder kauft, lasst Euch von uns beraten. Nicht alle Schuhe sind für die Leichtathletik geeignet. Eine **lange** Trainingshose (z.B. Sprinterhose, Leggings o.ä.) ist auch in der Halle dringend zu empfehlen.

In der Leichtathletik wird oft mit hohen Belastungen gearbeitet und die Muskulatur muss warm bleiben.

Gruß, Lydia und Michael