



Weihnachtspause – Winterspeck adé
„Gute Skater werden im Winter gemacht!“

Auch in der Weihnachtspause sollte bei Euch wieder ein wenig Sport auf dem Programm stehen. Denn Ihr wisst ja: „Wer rastet, der rostet!“

Also bewegt Euch ein wenig nach den ganzen Lebkuchen, Klößen und Schokoladeweihnachtsmännern!

...hier drei Vorschläge von uns:

**Zwischen den Mahlzeiten einfach mal eine Stunde entspannt spazieren gehen!
Mit dem Rad (dick eingepackt) eine große Winterwaldrunde drehen!
Laufschuhe anziehen, Mütze auf – Joggen gehen und auf den Tee danach freuen!**

Sportlich, besinnliche Weihnachtsferien 2020/21:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.12.20 – Winterliche MTB-Runde | → 120min Grundlagenausdauer (Individuell) |
| 24.12.20 – Christkind-Lauf | → 60min Fahrtspiel 4:1 (4min Lauf + 1min SP) (Individuell) |
| 26.12.20 – Weihnachtsgans Marsch | → 60min Lauf plus 6 x 10 Hock-Streck-Sprünge (Individuell) |
| 27.12.20 – Stabi vorm Weihnachtsbaum | → Individuell aber mit YoutubeCoach Patrick (~ 60min) |
| 29.12.20 – Winterliche MTB-Runde | → 120min Grundlagenausdauer (Individuell) |
| 31.12.20 – Individueller Silvesterlauf
Individueller Neujahrslauf | →Distanz: 5 oder 10km #leskaterunning |
| | Sende dein Ergebnis (Foto, Strava-Link, Garmin/Polar-Daten) bis zum 01.01.2021 - 23:59Uhr an info@le-skate.de |
| 02.01.21 – Gute Vorsätze | → 60min Fahrtspiel 4:1 (4min Lauf + 1min SP) (Individuell) |

FROHE WEIHNACHTEN und eine GUTEN RUTSCH!!!



Euer Trainerteam

