

Hallo Zusammen,

es ist wieder so weit – das lang ersehnte **Hallentraining am Freitag** beginnt wieder.
Für die vielen Neulinge unter uns, kurzer Ablaufsplan:

Start am 08.10.2010

**Treffen Freitags um 18:00 Uhr am Eingang der Dreifachturnhalle (innen) /
Turmair-Gymnasium**

Dann gleich Organisation und Einteilung der Warmlaufgruppen:

A)

Im Anschluss Warmlaufen wahlweise 2 Km oder 3,5 Km auf Strasse:

2,0 Km: Dreifachturnhalle bis Ampel Donaubrücke und zurück

3,5 Km: Dreifachturnhalle über Donaubrücke bis Gasthof Falter, dort nach rechts weiter bis Donau, dann wieder rechts über Vogelauweg zurück Richtung Donaubrücke und dann zurück zur Dreifachturnhalle.

B) Gymnastikbeginn noch im Eingangsbereich der Halle innen

C) Ca. 18:35 Betreten der Halle (bitte separate Hallenschuhe verwenden), dort ggf. Weiterführung der Gymnastik letzte Übungen

D) Laufschiene: Koordination, Diagonalsteigerungen, Starts, Ausfallschritt/Hopserlauf
→ ggf. spezielle Laufschiene über Schaumstoff und dgl.

E) Intensiv-Zirkeltraining mit Musik, Dauer 30-40 Minuten

F) ca. letzte 10 Minuten Basketball auf Fair-Play-Ebene, d.h. Körpereinsatz wird bewusst vermieden damit alle mitspielen können, in der Vergangenheit hat das immer sehr gut funktioniert.

Ende: 20:00 Uhr, evtl. Überziehung wenn Halle anschl. Noch frei – dann wird Basketball gespielt max. bis 20:15 Uhr

Duschköglichkeit:
besteht anschließend

Sicherheitshinweis:

Ich bitte alle Schmuckträger diesen zu entfernen, gerade beim Basketball sind Verletzungen möglich mit Uhren, Ohrringen usw.

Gruß
Helmut