

## Lauftraining 2021-2022, Gruppe U12 (2011/2012)

### Mit Elternsupport

**Trainingsort** ab Turnhalle Steindler West, Unterseen

**Trainingszeiten** 19.10–19:45 Uhr (oder eventuell alles 15 Min später, Regeln Gemeinde fehlen)

**Ausrüstung** Das Ausdauertraining findet alle zwei Wochen bei jeder Witterung draussen statt. In **alle** Ausdauertrainings gehören deshalb eine **wettertaugliche Ausrüstung (Leuchtweste, Mütze/Handschuhe, Regenjacke, Trainer und Outdoorschuhe, ev. Stirnlampe)**.

**Vorname** \_\_\_\_\_ **Name** \_\_\_\_\_ **Telefonnummer** \_\_\_\_\_

Datum	Training	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Mi 03.11	12-Min-Einstufungslauf	Freiwillig könnten sich alle Helfer und Helferinnen auch gleich einstufen lassen!		
Mi 17.11	8 Min Dauerlauf, 5 Min Marschierpause, 8 Min Dauerlauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 01.12	10 Min Dauerlauf, 3 Min Marschierpause, 10 Min Dauerlauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 15.12	20 Min Dauerlauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 19.01	3 x 6 Min mit 1 Min Trabpause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 02.02	4 x 5 Min mit 1 Min Trabpause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 16.02	20 Min Fahrtspiel, unterschiedliche Geschwindigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 02.03	6 x 3 Min Umkehrläufe mit 1 Min Stehpause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 16.03	3-4-5-4-3 Minutenläufe mit 1 Min Stehpause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi 30.03	12-Min-Testlauf, zählt zur Jahresmeisterschaft	Nur für die Kinder		

### Mithilfe der Eltern beim Ausdauertraining

Gerne würden wir auch diesen Winter das Lauftraining in jeweils 3 Niveaugruppen à 5-7 Kinder durchführen. Dazu möchten wir euch Eltern motivieren als "Coaches" mitzumachen. Der Trainingsinhalt ist von uns vorgegeben. Das Training dauert maximal 30 Minuten und findet bei jedem Wetter statt. Alle Papas und Mamas sind als Laufhelfer/innen herzlich willkommen. Als Voraussetzung gilt, dass man ca. 30 Minuten am Stück joggen kann. Wettertaugliche Laufausrüstung und Stoppuhr sind nötig.

Wer hilft uns? Warum das Laufen nicht mit dem Abholen der Kinder kombinieren? Schreibt euren Namen und Vornamen, mit Telefonnummer auf das Blatt, kreuzt eure Wunschdaten in der Spalte "Niveau 1", "Niveau 2" oder "Niveau 3" an (Niveau 1 = schnellste Kinder) und gebt eurem Kind das Blatt nächste Woche wieder mit ins Training. **Es wäre toll, wenn ihr unsere Idee auch diesen Winter wieder unterstützt. Danke!**