

U16 November-Challenge 2020



LEICHTATHLETIK

Name: _____

Zoom-Training	Mittwoch 18:00–18:45 Uhr Freitag 16:30–17:15 Uhr
Home Workout	Mindestens zwei Blöcke (Übungen 1–6) von dieser Seite: https://www.hsv-la.de/corona-challenge/u16
Ausdauer	Andere sportliche Tätigkeit (mindestens 20 Minuten) z.B. Laufen, Fahrrad fahren

		<input checked="" type="checkbox"/> Zoom-Training	<input checked="" type="checkbox"/> Home Workout	<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauer
Beispielzeile	1.11	<i>Zoom-Training</i>	<input checked="" type="checkbox"/> <i>A1-6, K1-6</i>	<i>20 Min. Joggen</i>
Woche 1	Mo	2.11		
	Di	3.11		
	Mi	4.11		
	Do	5.11		
	Fr	6.11		
	Sa	7.11		
	So	8.11		
Woche 2	Mo	9.11		
	Di	10.11		
	Mi	11.11		
	Do	12.11		
	Fr	13.11		
	Sa	14.11		
	So	15.11		
Woche 3	Mo	16.11		
	Di	17.11		
	Mi	18.11		
	Do	19.11		
	Fr	20.11		
	Sa	21.11		
	So	22.11		
Woche 4	Mo	23.11		
	Di	24.11		
	Mi	25.11		
	Do	26.11		
	Fr	27.11		
	Sa	28.11		
	So	29.11		