

Das Herbst- und Wintertraining der Vierkämpfer hat begonnen.

Erstes Lauf- und Schwimmtraining der neuen Saison wurde heute erfolgreich in Bad Saulgau mit den 6 engagierten jungen Vierkämpfern absolviert.

Den Fortschritt im Vergleich zum letzten Jahr, als ich mit der Gruppe begonnen habe, ist deutlich ersichtlich. Weiter so.

Das nächste Training in Bad Saulgau findet dann am 8.11.19 statt.

Hausaufgabe bis dahin:

1 – 2 mal pro Woche mindestens
30 -40 Minuten Laufen
mit 4 mal Steigerungslauf über 100 m.

1-2 mal pro Woche Schwimmen und
viel Meter machen.

Wünsch euch ein gutes Training und
bis zum 8.11. wieder.

Euer Lauf- und Schwimmtrainer
Daniel Schwarz

