

Trümmerfrauen-Lauftreff

Nach dem vorläufigen Waffenstillstand im Corona-Krieg rufen die Trümmerfrauen zur Wiederaufnahme des Lauftreffs auf. Trümmer dürfen nur über den Abstand von zwei Metern zugeworfen werden. Geduscht wird im Oktober. Alles klar?

Das Training der Trümmerfrauen orientiert sich an der früher erfolgreichen Laufgruppe von Pro Sport 24 e.V.

Es gibt zunächst nur Mittwochstermine.

- 20.5. 6x (100-200-300-400), je 100 TP; 400 SP
- 27.5. 3x (2000 (800 TP)) plus 5 x 200 (200 TP)
- 3.6. 15 x 400 (400 TP)
- 10.6. 5 x 600 plus 5 x 400 (TP je 200)
- 17.6. 5 x (1000-200 (400 TP)) 400 SP
- 24.6. 15 x 400 (400 TP)
- 1.7. 2000 (800 TP) – 5 x 400 (200 TP) – 2000
- 8.7. 6 x 1000 (600 TP)
- 15.7. 25 x 200 (200 TP)
- 22.7. 8 x 800 (400 TP)
- 29.7. 10 x 150 (50 TP) – 2000 (600 TP) – 10 x 150 (50 TP)

Angaben zum Tempo, zur Komposition oder zur Intention mache ich hoffentlich jede Woche im Stadion mit der Gruppe.