Wettbewerb für die ganz Familie

Runter vom Sofa - Trainingsminuten zählen

Joggen, walken, radeln, work out, dehnen - jede Minute zählt

Training in der Sportgruppe ist aktuell leider nicht möglich. Die Rückmeldungen auf unseren virtuellen Mehrkampf brachten uns auf eine neue Idee. Einige Eltern machten hier schon mit, andere wollten auch mitmachen oder nannten, dass sie bzw. Die Kids nur Joggen oder Work out machen. Aus der Gruppe der 4-6 jährigen sagten Eltern, dass ihre Kinder noch zu jung sind aber die Übungen so weit wie möglich mitmachen. Auch hörte man, dass es manchmal schwer fällt sich (Eltern und Kids) zu motivieren und einzeln sei es schwer.

Hier nun ein Wettbewerb bei dem alle Athleten sowie alle Familienmitglieder mitmachen können und sollen.

**Wertung:**

Als Trainingsminuten zählen alle sportlichen Aktivitäten, also Joggen, Walken, Rad- fahren, Krafttraining, Bewegung auf Crosstrainer/Laufband/sonstige Hometrainer usw.

Gezählt werden alle Minuten und dann tageweise und wochenweise addiert.

Welcher Athlet erreicht die meisten Trainingsminuten pro Woche und in drei Wochen?

Welche Familie erreicht die meisten Trainingsminuten pro Woche und in drei Wochen?

**Zeitraum** über 3 Wochen

Montag 22. Februar bis Sonntag 28. Februar

Montag 1. März bis Sonntag 7. März

Montag 8. März bis Sonntag 14. März

Als Einzelperson und als Familie errechnet man sich ein Wochenziel für die erste Woche. Ausgangswerte sind die bisherigen Aktivitäten.

Für die 2. Woche eine Steigerung von 10 % und für die 3. Woche nochmals eine Steigerung von 10 %

Belohnung / Auszeichnung: sportlich fit. Weitere Belohnungen macht man sich innerhalb der Familie aus. Beim erreichen gibt es einen lustigen Spieleabend/Nachmittag, holt sich etwas leckeres zum Essen, kauft sich ein lang ersehntes Gerät, Möbelstück usw. Hier kann jeder sehr kreativ sein. Die größte Belohnung am Ende der 3. Woche.

Name.......................................... Geburtsjahr.....................

Joggen/Radfahren/Work out/Crossfit sind Vorschläge, für weitere Aktivitäten sind 3 Zeilen frei

22.- 28. Februar

Wochenziel ..........................

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| Joggen |  |  |  |  |  |  |  |
| Radfahren |  |  |  |  |  |  |  |
| Work out |  |  |  |  |  |  |  |
| Crossfit |  |  |  |  |  |  |  |
| .......... |  |  |  |  |  |  |  |
| .......... |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gesamt pro Tag |  |  |  |  |  |  |  |

Gesamt Minuten pro 1. Woche .........................................

1.- 7. März

Wochenziel (10% mehr wie 1. Woche) .....................

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| Joggen |  |  |  |  |  |  |  |
| Radfahren |  |  |  |  |  |  |  |
| Work out |  |  |  |  |  |  |  |
| Crossfit |  |  |  |  |  |  |  |
| .......... |  |  |  |  |  |  |  |
| .......... |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gesamt pro Tag |  |  |  |  |  |  |  |

Gesamt Minuten pro 2. Woche .........................................

8.- 14. März

Wochenziel (10% mehr wie 2. Woche) ......................

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| Joggen |  |  |  |  |  |  |  |
| Radfahren |  |  |  |  |  |  |  |
| Work out |  |  |  |  |  |  |  |
| Crossfit |  |  |  |  |  |  |  |
| .......... |  |  |  |  |  |  |  |
| .......... |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gesamt pro Tag |  |  |  |  |  |  |  |

Gesamt Minuten pro 3. Woche .........................................

Gesamtzeit der 3 Wochen Einzel........................... Familie.......................Anzahl Teilnehmer.........