

Liebe Teamworkerinnen und Teamworker,

bevor es in die Trainingsplanung geht: ich wünsche ein gesundes und sportlich zufriedenstellendes Jahr 2023! Einige von euch sind bereits am Wochenende beim Pfannkuchenlauf aktiv - wir drücken die Daumen 🍀 !

Im neuen Jahr möchte ich mich neben den bereits etablierten Trainingsterminen im

- Schwimmen (Dienstag und Donnerstag im Märkischen Viertel und Samstag in der Seestr.),
- Laufen (Lauftraining mit Helge am Donnerstag) und
- den Radausfahrten am Sonntag (nach Absprache der Radbegeisterten)

nochmal den "neuen" Terminen in unserer Trainingswoche widmen.

Seit letzter Woche hat Melanie am Mittwoch den Termin in der Halle übernommen und kümmert sich um unsere Kraft und Mobilität. Sie freut sich wie alle unsere Trainer über rege Beteiligung!

Es wird auch im Januar weitere virtuelle Radeinheiten geben - folgende Termine könnt ihr euch mit entsprechenden Inhalten vormerken:

- 13.01. 18:00 Uhr - Ausdauer-Einheit mit kleinen Sprints
- 16.01. 17:30 Uhr - Gemeinsamer FTP-Test
- 20.01. 18:00 Uhr - Eine Reihe an 30/15 Intervallen
- 27.01. 17:00 Uhr - Eine Alternative zum Radmarathon

Falls ihr Interesse am virtuellen Rad-Training habt meldet euch gerne bei mir. Ich füge euch entsprechend dem Club auf Zwift zu und lade euch dann zu den Gruppenausfahrten ein.

Bei Fragen oder Anregungen meldet euch gerne bei mir!

Sportliche Grüße
Tobias

--

Tobias Rose

Sportwart Teamwork Berlin e.V.
<http://www.teamwork-berlin.eu/>