

## SC-Ottacker Sommertraining 2019



Nur falls Du/Ihr es im Bürgerblatt nicht gesehen/gelesen hast/habt:

Auch dieses Jahr gibt es in Ottacker für alle Jugendlichen/Erwachsenen ein gemischtes Sommertraining, bestehend aus Radfahren (MTB) und Laufen bzw. NordicWalking.

Los geht's bei jedem Wetter am **Dienstag**, den 09.04.2019 um 18:30 Uhr am Musikheim in Ottacker mit einer Laufrunde bzw. einer Runde Nordic Walking.

Am folgenden Dienstag, 16.04.2019 (auch um 18:30 Uhr am Ottackner Musikheim) starten unsere Radler zu ihrer ersten Runde.

Dieses Programm setzen wir dann im 2-wöchigen Rhythmus fort.

Der komplette Trainingsplan ist auf der Rückseite zu finden oder auf unserer Homepage [www.sc-ottacker.de](http://www.sc-ottacker.de) abrufbar.

Tempo und Distanzen beim Laufen/NordicWalking/Radeln passen wir selbstverständlich an Können und Wünsche der Teilnehmer an.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer!

| <b>Datum</b> | <b>Training</b>     |
|--------------|---------------------|
| 09.04.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 16.04.2019   | Rad                 |
| 23.04.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 30.04.2019   | Rad                 |
| 07.05.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 14.05.2019   | Rad                 |
| 21.05.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 28.05.2019   | Rad                 |
| 04.06.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 11.06.2019   | Rad                 |
| 18.06.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 25.06.2019   | Rad                 |
| 02.07.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 09.07.2019   | Rad                 |
| 16.07.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 23.07.2019   | Rad                 |
| 30.07.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 06.08.2019   | Rad                 |
| 13.08.2019   | Lauf/Nordic Walking |
| 20.08.2019   | Rad                 |
| 27.08.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 03.09.2019   | Rad                 |
| 10.09.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 17.09.2019   | Rad                 |
| 24.09.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 01.10.2019   | Rad                 |
| 08.10.2019   | Lauf/NordicWalking  |
| 15.10.2019   | Rad                 |
| 22.10.2019   | Lauf/NordicWalking  |