

# FCSU-CORONA-WINTER-CHALLENGE

---



Zur Überbrückung der kommenden fußballfreien Zeit rufen wir mit Beginn der Weihnachtswoche alle Kinder (& Eltern) zur FCSU-CORONA-WINTER-CHALLENGE auf. Mit **drei täglichen Übungen** und **zwei wöchentlichen Läufen** wollen wir die Kinder in Bewegung halten. Dabei glauben wir nicht nur an die Motivation durch Ergebnisprotokolle und „Gruppendynamik“, sondern für die Kids sind auch Preise zu gewinnen: **Sobald der reguläre Trainingsbetrieb wieder startet, werden wir pro Jahrgang in allen vier Übungen im Rahmen des Trainings zur FCSU-Challenge einladen. Der Sieger jeder Disziplin erhält einen FCSU-Hoodie.** Sollte ein Kind mehrere Disziplinen gewinnen, erhält es nur einen Kapuzenpullover. Das weitere Exemplar wird in diesem Fall unter den jeweiligen Zweitplatzierten verlost.

Zu einem späteren Zeitpunkt wird der FCSU-Hoodie auch in unserem zukünftigen Merchandise-Sortiment angeboten.

# FCSU-CORONA-WINTER-CHALLENGE



Name:

Jahrgang:

21. - 27.12.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 20 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)
28. - 03.01.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 20 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)
04. - 10.01.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 20 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)

\* Die jeweils beste Serie wird gezählt.

# FCSU-CORONA-WINTER-CHALLENGE



Name:

Jahrgang:

11. - 17.01.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 20 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)
18. - 24.01.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 20 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)
25. - 31.01.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 20 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)

\* Die jeweils beste Serie wird gezählt.

# FCSU-CORONA-WINTER-CHALLENGE



Name:

Jahrgang:

01. - 07.02.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 25 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)
08. - 14.02.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 25 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)
15. - 21.02.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Laufen								2x 25 Minuten pro Woche (Zeit)
Ball hochhalten								5x am Tag (Anzahl*)
Liegestütze								5x am Tag (Anzahl*)
Planke								3x am Tag (Dauer*)

\* Die jeweils beste Serie wird gezählt.