Überbrückungs-Challenge: Jugendriege gegen die Aktivriege **STV GRABS**

Damit dir während des Trainingsausfalles nicht langweilig wird und nicht alle «Müskeli» wieder schrumpfen, führen wir einen freiwilligen Überbrückungs-Challenge durch. Dieser läuft so lange, bis der reguläre Trainingsbetrieb wieder einsetzt. Dabei treten zwei Teams gegeneinander an: Die **Jugendriege gegen die Aktivriege**. Das Ziel ist es für sein eigenes Team möglichst viele Punkte zu sammeln. Jenes Team, welches zum Zeitpunkt der Trainingswiederaufnahme mehr Punkte hat, gewinnt die Challenge. Deine Punkte kannst du über den untenstehenden Link in einer vorbereiteten Punkte-Tabelle laufend eintragen. So sehen wir auch immer, welches Team schon wie viele Punkte hat. Du darfst aber nur deine eigenen Punkte eintragen und andere Punkte natürlich nicht rauslöschen. Wir sind schliesslich alles ehrliche Sportler! 😊 Wenn jemand nicht weiss, in welchem Team er oder sie starten muss, da er oder sie in beiden Riegen trainiert, dann startet für die Aktiven, da wir sowieso schon in der Unterzahl sind.

Zum Sammeln von Punkten stehen dir verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung:

- Joggen (Zeit in Minuten angeben)
- Inline-Skaten (Zeit in Minuten angeben)
- Velofahren (Zeit in Minuten angeben)
- Walking - Spazieren mit «Pfupf» (Zeit in Minuten angeben)
- Liegestütze (Anzahl Wiederholungen angeben)
- Rumpfbeugen (Anzahl Wiederholungen angeben)
- Klimmzüge (Anzahl Wiederholungen angeben)
- Spagat-Dehnen (Sekunden der Dehnung angeben)

Punkte eintragen unter:

JUGI:https://docs.google.com/spreadsheets/d/1r68793ZFRci_tkls7qUFKvgo0C4q5brLXQUgVriwVoc/edit?usp=sharing

AKTI:https://docs.google.com/spreadsheets/d/1XxY500mmWaN1xCVHWH7STJr550ZdOKPCeYLkFOFG5Vs/edit?usp=sharing

Bei Fragen hilft tk-aktive@stv-grabs.ch oder 079 626 93 68 weiter.
Fotos in Action an: presse@stv-grabs.ch