

## **Trainingsplan nach den Herbstferien**

*Autor:* Daniel

*Datum:* 25. Oktober 2020

Hallo Samurais,

aufgrund der weiter steigenden Fallzahlen werden wir das Training bis auf weiteres wieder in Kleingruppen a 5 Personen durchführen. Um das umzusetzen haben wir den Plan weiter aufgespalten und die Stunden verkürzt. Eine Stunde dauert nun 40 Minuten und es bleiben je 20 Minuten Pause zwischen den Stunden, um zu lüften, reinigen und die Gruppen zu wechseln. Anbei der Plan für die nächste Woche. Bitte legt euch auf 1 Tag fest, wir werden uns Doppeltraining an mehreren Tagen derzeit erstmal nicht leisten können. Sprecht euren Trainer per WhatsApp an, um herauszufinden in welche der Gruppen ihr gehört. Die Trainer organisieren ihre Tage eigenverantwortlich.