

Die Challenge-Aufgaben für die jeweiligen Kalenderwochen:

Kalenderwoche 15 (06.-12. April 2020)

ID: 2020_15_1 | 60' Lauf | Zielstellung: Distanz | Challenge: findet ein Bildmotiv auf eurer Laufstrecke, das mit Ostern zu tun hat.

ID: 2020_15_2 | 60' Ergometer max. SF 21 | Zielstellung: Distanz | Challenge: Bild von eurem Home Office.

ID: 2020_15_3 | 30' ExA Warm Up – Power 2 x 500m WSA mit 5' Pause dazwischen - 20' - 30' Cool Down auf dem Ergo

Ludum Challenges: jeweilige Challenge auf www.ludum.com absolvieren und uns ein Bild davon schicken

Kalenderwoche 16 (13.-19. April 2020)

ID: 2020_16_1 | 60' Lauf | Zielstellung: Distanz | Challenge: Bild – schönster Platz der Strecke.

ID: 2020_16_2 | 60' Ergometer max. SF 22 | Zielstellung: Distanz | Challenge: Bild wo schaut ihr hin beim Ergo fahren – Wand, Blick aus dem Fenster, Garten etc.

ID: 2020_16_3 | 30' ExA - WARM UP – Power 6 x 250m WSA mit 3' Pause - 20' – 30' Cool Down auf dem Ergo

Ludum Challenges: jeweilige Challenge auf www.ludum.com absolvieren und uns ein Bild davon schicken

Kalenderwoche 17 (20.-26. April 2020)

ID: 2020_17_1 | 60' Lauf | Zielstellung: Distanz | Challenge: Bild - zeigt uns was Typisches aus deiner Stadt/Dorf

ID: 2020_17_2 | 60' Ergometer max. SF 24 | Zielstellung: Distanz | Challenge: Bild mit deinem Glücksbringer

ID: 2020_17_3 | 30' WARM UP – Power 1 x 250m, 1 x 750m WSA mit 3' Pause - 20' – 30' Cool Down auf dem Ergo

Ludum Challenges: jeweilige Challenge auf www.ludum.com absolvieren und uns ein Bild davon schicken

Kalenderwoche 18 (27. April - 03. Mai 2020)

ID: 2020_18_1 | 60' Lauf | Zielstellung: Distanz | Challenge: Bild - Bunter Hund - beim Laufen von jeder Farbe etwas an

ID: 2020_18_2 | 60' Ergometer Fahrtspiel (Wechsel alle 10': SF 22-24-26-24-26-22 | Challenge: Bild von eurem schönsten Preis den ihr gewonnen habt

ID: 2020_18_3 | 30' WARM UP – Power 2 x 500m WSA mit 5' Pause - 20' – 30' Cool Down auf dem Ergo

Ludum Challenges: www.ludum.com und Bild schicken

Bei allen Challenges bitte auf die richtige Technik achten. Schließlich wollen wir ja bald wieder richtig rudern!

Hier ein paar gute Beispiele zum Durchklicken:

<https://www.youtube.com/watch?v=IndjDpp357o&t=76s>

<https://www.youtube.com/watch?v=MnGwdJD8enU>

<https://www.youtube.com/watch?v=N0dzPz0tD5I>

<https://www.youtube.com/watch?v=VE663Kg0c00>.