



Dresden, 08. März 2021

## **HSA CORONA TRAININGSPLAN 19 (08.03. – 12.03.2021)**

### **TRAININGSSCHWERPUNKTE**

Trainingsschwerpunkte: Spaß und Technik

### **ZEIT**

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

### **ERWÄRMUNG**

- Regelwiederholung
- Zielstoß

### **HAUPTTEIL**

- Hase & Fuchs 1-3
- Leibchen befreit 1-2
- Postbote 1-2
- Ritterburg 1-2

### **SCHLUSS**

- 1 vs. 1
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

Viel Spaß wünschen Peter & Oliver!