

# TRAINING FÜR OLYMPIA

Nicht mehr lange bis die Olympischen Spiele beginnen. Zeit euch in Form zu bringen, um einen Platz auf dem Podest zu ergattern.

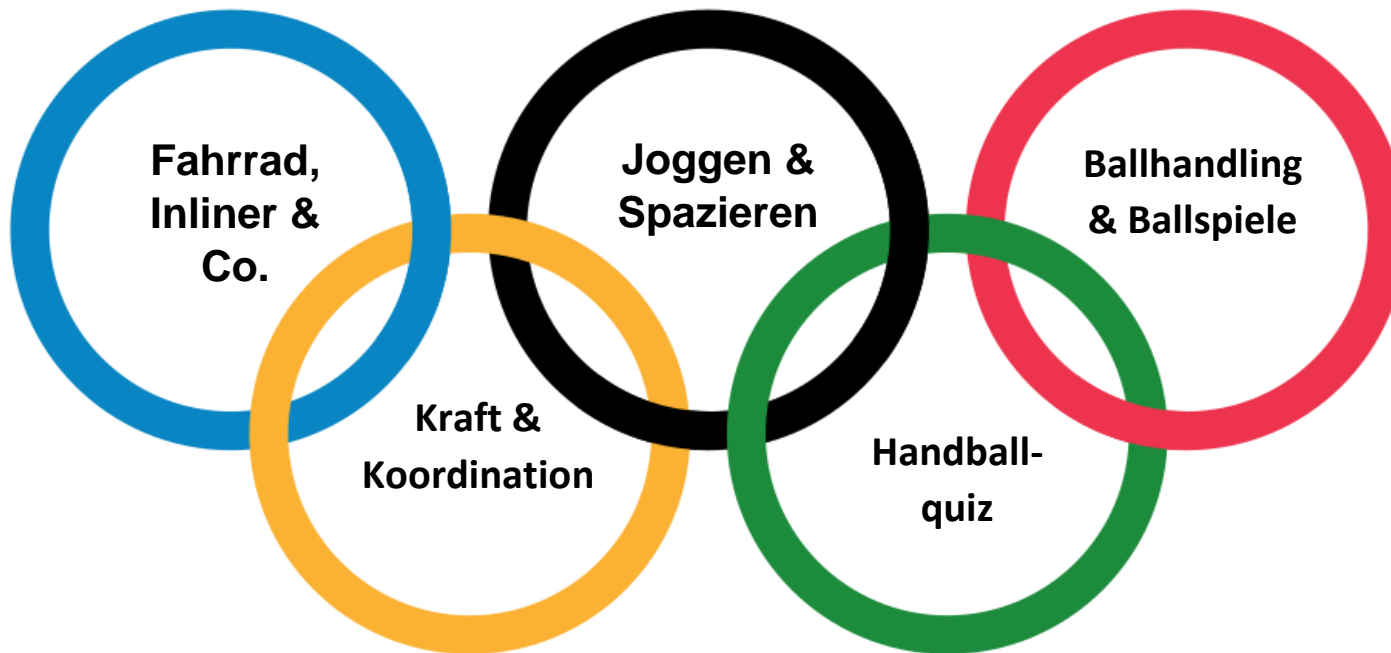
Bei Olympia stehen die fünf Ringe für die fünf Kontinente der Erde. Bei uns steht jeder Ring für eine wichtige Trainingsdisziplin beim Handball.

Da sich die Handballer der deutschen Nationalmannschaft schon lange auf dieses große Sportereignis vorbereiten, müsst ihr nun alle Vollgas geben.

„**Schneller, höher, stärker**“ so lautet das Motto der Olympiade.

Sammelt eure Kräfte und gewinnt gemeinsam mit eurer Mannschaft die Olympischen Trainingsspiele vom TSV Wiernsheim.

Genau wie die Athleten habt ihr **17 Tage** Zeit zum Punktesammeln. Wir starten am **Sonntag den 18.04.21** und enden am **Dienstag den 04.05.21**



In folgenden Disziplinen könnt ihr Punkte ergattern, um die Goldmedaille für euer Team zu holen:

**Fahrrad, Inliner & Co.:** 1km = 1 Punkt

**Joggen & Spazieren:** 1km = 2 Punkte

**Krafttraining (auch Onlinetraining):**  
30Min. = 5 Punkte

**Ballhandling & Ballspiele (Handball, Fußball,...):** 30Min. = 5 Punkte

**Handballquiz (Hierzu bekommt ihr noch Infos. Das Quiz könnt ihr am Wochenende des 1. Mai machen und Punkte sammeln):** Pro richtige Antwort = 1 Punkt

Euer Trainer sammelt die Punkte für euch und leitet sie ans International Olympic Committee (IOC) weiter.

Im Sinne des Olympischen Geistes sollen die Spiele fair und ohne Schummeln stattfinden!