



HSV Team-Challenge

Liebe hessischen Schwimmerinnen und Schwimmer,

hiermit lade ich Euch zur HSV Team-Challenge ein!

Wenn wir schon nicht im Wasser gegeneinander antreten können, müssen wir das Ganze einfach auf dem Land austragen. Die Regeln sind einfach (s.u.) und natürlich bleibt jeder bei sich zuhause!

Am Ende einer Woche wird der Zwischenstand auf der HSV Homepage veröffentlicht. Hier findet ihr auch die entsprechenden Athletikübungen, die ihr eine Woche lang täglich durchführen müsst.

Auf das Gewinnerteam wartet eine Videoanalyse mit Achim Schneider und mir.

Ich wünsche Euch viel Spaß und bleibt gesund!

A handwritten signature in black ink that reads 'B. Friedrich'. The signature is stylized and cursive.

Benjamin Friedrich
HSV Landestrainer Nachwuchs



HSV Team-Challenge

REGELN

1. Ein Team besteht aus 10 Personen. Der Anmelde- und Auswertebogen muss bis zum 29.03.2020 unter b.friedrich@hessischer-schwimm-verband.de eingereicht werden (Exceltabelle). Ein Verein kann bis zu zwei Teams stellen, die Teilnehmer müssen aber dem jeweiligen Team fest zugewiesen sein.
2. Jeder bleibt bei sich zuhause.
3. Die Challenge dauert 4 Wochen und beinhaltet 4 Übungen (eine pro Woche), die jeweils zu Beginn der Woche vorgestellt werden.
4. Die Übungen müssen korrekt durchgeführt werden. Eine kurze Beschreibung der Übung wird zu Beginn jeder Woche auf der HSV Homepage zur Verfügung gestellt.
5. Bei jedem der 10 Sportler*innen wird einmal am Tag die Übung ausgeführt und gezählt. Eine Challenge geht immer von Montag bis Freitag, sodass 5 Tage pro Übung und Person gewertet werden.
6. Die Überprüfung und das Erstellen der Tabelle obliegt dem Heimtrainer/ Übungsleiter. *(z.B. kann man sich in einer Skype-Konferenz anfeuern oder sich die Ausführungen via WhatsApp zukommen lassen).*
7. Die Abgabe der Auswertungsbögen muss am darauffolgenden Samstag erfolgen.

Benjamin Friedrich
HSV Landestrainer Nachwuchs