

Trainings-Bericht FREITAGSRIEGE 2020 und 2021

Die Herren des TV Brilon nahmen mit Interesse an der wöchentlichen Fitness-Gymnastik (ca. 1 Stunde) und dem Volleyballspiel (ca. 1 Stunde) in der Halle am Steinweg teil.

Durchschnittlich nahmen Pandemie-bedingt 8 bis 10 Männer am Training teil.

Folgende Trainingseinheiten wurden durchgeführt:

1. Warmlaufen in der Runde mit unterschiedlichen Sprungarten
2. Dehnungsübungen an den Holztoren
3. Diverse Gymnastikübungen im Stehen
4. Übungen auf den selbst mitgebrachten Bodenmatten
5. Sonstige Übungen mit:
 - Terrabändern
 - Hanteln
 - Rundstäben
 - Balancepads
 - Volleybällen
 - Frisbyscheiben
 - Zirkeltraining mit hohen und tiefen Böcken, Medizinbällen, Gewichtsstange, Seil usw.
6. Volleyballspiele im großen bzw. kleinen Feld

Neben den Trainingstagen in der Sporthalle wurden in beiden Jahren Corona-bedingt ersatzweise einige Wanderungen durchgeführt.

Außerdem haben die Männer zusammen mit ihren Partnerinnen in 2020 die traditionelle Neujahrs-Wanderung unternommen.

Brilon, im Oktober 2021

Arnold P a u l
Gruppenleiter Freitagsriege