

Trainingsplan Freiluftsaison 2014 (ab Ende Osterferien)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.30 - 20.30h Ernwiesenstadion U16+ Wettkampfgruppe Fördertraining Nadine Arnold		16.00 - 17.30h Ernwiesenstadion Kinderleichtathletik U10 (Jg. 2006/2005) Jule Eissler/Jana Mees/ Tirza Doden/Lea Stier/ Michael Kaufmann	17.30 - 19.00h Ernwiesenstadion U16+ allgemein Thomas Bosch (Jens Kalmbach, Christoph Groß)	14.45 - 15.30h Ernwiesenstadion Kinderleichtathletik U8 (Jg. Aug.2007-Juli 2009 mit Anmeldung) Melanie Kubowski/Nicole Paull/ Celine Holzapfel	<u>Nach Vereinbarung</u> <u>09.00 - 10.00h</u> Ernwiesenstadion U10/U12 Laufgruppe Volker Nill
				15.30 - 17.00h Ernwiesenstadion Kinderleichtathletik U10 (Jg. 2007-2005) Melanie Kubowski/Nicole Paull/ Celine Holzapfel	10.30 - 12.00h Ernwiesenstadion U16+ Wettkampfgruppe nach Trainingsplan (Martin Grundmann)
	<u>18.00 - 19.30h</u> Ernwiesenstadion U12/14 Fördertraining Martin Grundmann Chris Dawes	<u>18.00 - 19.30h</u> Ernwiesenstadion Sportabzeichen Elfi Wolff Wolfgang Sigloch	<u>19.00 - 20.00h</u> Ernwiesenstadion U14+ Bahntraining Wolfgang Wulle	<u>16.15 - 17.45h</u> Ernwiesenstadion U12 allgemein Stefan Herter/Christoph Groß/Jens Kalmbach	Nach Vereinbarung Ernwiesenstadion U12/U14 Hürden/Sprint Chris Dawes
	<u>19.00 - 20.30h</u> Ernwiesenstadion U16+ allgemein Wolfgang Wulle U16+ Wettkampfgruppe Martin Grundmann	Nach Vereinbarung U16+ Wettkampfgruppe Fördertraining Martin Grundmann	<u>19.00 - 20.00h</u> Ernwiesenstadion Erwachsene/Triathlon Bahntraining Jens Kalmbach	<u>16.30 - 18.30h</u> Ernwiesenstadion U14 allgemein Chris Dawes/Markus Hümmer	
				<u>17.30 - 19.30h</u> Ernwiesenstadion U16+ Wettkampfgruppe Fördertraining Martin Grundmann (Chris Dawes)	

U10 (Jg. 2005 und jünger): Mi. 16.00 -17.30h + Fr. 14.45 - 15.30h bzw. 15.30-17.00h (ein wöchentlicher Trainingstermin pro Kind)

U12 (Jg. 2003/2004): Fr. 16.15 - 17.45h + Fördertraining gemäß Einteilung: Di. 18.00 - 19.30h

U14 (Jg. 2001/2002): Fr. 16.30 - 18.00h + Fördertraining gemäß Einteilung: Di. 18.00 - 19.30h

U16 + (Jg. 2000 und älter): Di. 19.00 - 20.30h + Do. 17.30 - 19.00h, **Wettkampfgruppe** Mo. 18.30 - 20.30h + Di. 19.00 - 20.30h + Fr. 17.30 - 19.30h + nach Vereinbarung

Bahntraining Ernwiesenstadion:

KiLa Laufgruppe: Sa. 09.00 - 10.00h

U12/U14 Hürden/Sprint: Sa. nach Vereinbarung

U14+ Erwachsene: Do. 19.00 - 20.00h