

Trainingsplan Freiluftsaison 2016 (ab 7. April)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			<u>17.30 - 18.30h</u> Ernwiesenstadion Laufrtraining U10/U12 Volker Nill/ Ludger Schmidt/ Melanie Kubowski	<u>15.00 - 15.45h</u> Ernwiesenstadion KiLa - U8 (Jg. 2009-2011) Melanie Kubowski/ Nicole Paull	<u>09.00 - 10.00h</u> nach Vereinbarung Ernwiesenstadion U10 Staffelftraining Melanie Kubowski/ Manuela Sprenger
<u>17.30 - 19.00h</u> Sportanlage Gymn HCH Talentiade und U12/14 allgemein Chris Dawes/ Selina Maisch	<u>17.30 - 19.00h</u> Ernwiesenstadion KiLa - U10 Fördertraining Melanie Kubowski	<u>16.00 - 17.30h</u> Ernwiesenstadion U12 Fördertraining Chris Dawes + ?	<u>17.00 - 18.30h</u> Ernwiesenstadion U14/U16 allgemein Chris Dawes/ Selina Maisch	<u>16.00 - 17.30h</u> Ernwiesenstadion KiLa - U10 (Jg. 2008-2007) Melanie Kubowski/Nicole Paull/ Manuela Sprenger	<u>10.30 - 12.00h</u> Ernwiesenstadion U16 und älter selbstständig nach Trainingsplan
<u>18.15 - 20.00h</u> Ernwiesenstadion U14/16 Fördertraining Nach Vereinbarung Stab/Sprung Thomas Lauer	<u>18.00 - 20.00h</u> Ernwiesenstadion U14/16 Fördertraining Chris Dawes/ Thomas Lauer	<u>17.00 - 18.30h</u> Ernwiesenstadion U14+ Fördertraining Nach Vereinbarung Speer/Ball Clemens Grebner	<u>18.00 - 20.00h</u> Ernwiesenstadion U14/16 Fördertraining Chris Dawes/ Thomas Lauer/ Jürgen Wassmer	<u>16.15 - 17.45h</u> Ernwiesenstadion U12 allgemein Stefan Herter/ Jens Kalmbach	<u>Nach Vereinbarung</u> Ernwiesenstadion Sprint/Hürden U14 und älter Chris Dawes
<u>18.30 - 20.30h</u> Ernwiesenstadion U18 und älter Fördertraining Nadine Arnold	<u>18.00 - 20.00h</u> Ernwiesenstadion Bahntraining/Triathlon Jugendliche 18-19h, Erwachsene 19-20h Jens Kalmbach	<u>17.45 - 19.15h</u> Ernwiesenstadion U14/U16 und älter allgemein Chris Dawes/ Selina Maisch	<u>19.00 - 20.00h</u> Ernwiesenstadion Bahntraining U14 und älter Johannes Köhnlein/ Selina Maisch	<u>17.30 - 19.30h</u> Ernwiesenstadion U18 und älter Fördertraining Martin Grundmann/ Chris Dawes	
<u>18.30 - 20.00h</u> nach Vereinbarung Ernwiesenstadion U14/16+ Fördertrain. Diskus/Kugel Jürgen Wassmer	<u>19.00 - 20.30h</u> Ernwiesenstadion U18 und älter Fördertraining Martin Grundmann/ Chris Dawes	<u>18.00 - 19.30h</u> Ernwiesenstadion Sportabzeichen Elfi Wolff/ Wolfgang Sigloch	<u>19.00 - 20.00h</u> Ernwiesenstadion Bahntraining Erwachsene Marcus Strohmaier	<u>18.00 - 19.00h</u> Ernwiesenstadion U16+/Erwachsene Athletiktraining Marcus Strohmaier	

U8 (Jg. 2009-2011): Fr. 15.00-15.45h **U10** (Jg. 2007/2008): Do. 17.30-18.30h (Lauf) + Fr. 16.00-17.30h + Fördertraining gemäß Einteilung

U12 (Jg. 2005/2006): Mo. 17.30-19.00h (HCH) + Fr. 16.15-17.45h + Do. 17.30-18.30h (Laufrtraining) + Fördertraining gemäß Einteilung

U14 (Jg. 2003/2004): Mo. 17.30-19.00h (HCH) + Do. 17.00-18.30h + Fördertraining gemäß Einteilung

U16 (Jg. 2001/2002): Mi. 17.45-19.15h (allgemein) + Fördertraining gemäß Einteilung

U18+ (Jg. 2000 und älter) nach Trainingsplan

Bahntraining Ernwießenstadion:

U10/U12: allgemein: Do. 17.30-18.30h,

U14 und älter Hürden/Sprint: Sa. nach Vereinbarung ;

Triathlon: Jugend: Di. 18.00-19.00; **Erwachsene:** Di. 19.00-20.00h

Radtraining Triathlon Jugend: Fr. 16.00-18.30

U10 Staffelftraining: Sa. 9.00-10.00h;

U14 und älter/Erwachsene: Do. 19.00-20.00h;