

# Trainingsplan vom 03. April bis 01. Oktober 2017

Trainingsgruppen		
TG5	Leistungsgruppe	Wettkampfsportler ab Junioren (16 Jahre und älter)
TG4	Nachwuchsgruppe	Wettkampfsportler Schüler D bis Kadetten (alle bis 16 Jahre)
TG3	Breitensportgruppe	Erwachsene Anfänger, Breitensportler, Senioren
TG2	Fortgeschrittene	Fortgeschrittene 4 - 14 Jahre
TG1	Anfänger	Anfänger 4 - 14 Jahre

Fördergruppen		
F1	Fördergruppe 1	Schüler D bis Aktive die an SDM und DM teilnehmen

Tag	Sportstätte	Zeit	Trainer	Trainingsgruppe	Trainingsinhalte
Montag	Neuland Park Leverkusen (bei Regen Halle Escher Str.)	17:00 - 18:30 Uhr	Claudia Maria Henneken	TG4	Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
		18:30 - 20:00 Uhr	Martin Vossler	TG5	Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
Dienstag	Halle Escher Str.	17:00 - 18:00 Uhr	Beate van Fondern	TG1	Anfänger (ab 4 Jahren)
		18:00 - 19:00 Uhr	Beate van Fondern	TG1	Anfänger (ab 4 Jahren)
Dienstag	Schulhof Barbara-von-Sell-Berufskolleg (bei Regen Escher Str. 18:00 - 19:00 Uhr)	18:00 - 19:30 Uhr	Robert Woermann	TG2	Fortgeschrittene (bis 14 Jahre)
Mittwoch	Neuland Park Leverkusen	18:30 - 20:00 Uhr	Martin Vossler	Fördergruppe 1	Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
Mittwoch	Fühlinger See	18:30 - 20:00 Uhr	Stefan Jeschick	TG3	Ausdauertraining
Freitag	Schulhof Barbara-von-Sell-Berufskolleg (bei Regen Escher Str. 17:30 -19:00 Uhr)	18:15 - 19:45 Uhr	Claudia Maria Henneken	TG4	Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
				TG5	
				TG3	