

Trainingsplan vom 1. Oktober 2019 - 31. März 2020

Trainingsgruppen

TG5	Leistungsgruppe	Wettkampfsportler ab Kadetten (12 Jahre und älter)
TG4	Nachwuchsgruppe	Wettkampfsportler Schüler D bis A (alle bis 12 Jahre)
TG3	Breitensportgruppe	Erwachsene Anfänger, Breitensportler, Senioren
TG2	Fortgeschrittene	Fortgeschrittene 4 - 14 Jahre
TG1	Anfänger	Anfänger 4 - 14 Jahre

Trainingsplan

Tag	Sportstätte	Zeit	Trainer/in	Trainingsgruppe	Trainingsinhalte
Montag	Halle Escher Str.	17:00 - 18:30 Uhr	Claudia Maria Henneken	TG4	Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
		18:30 - 20:00 Uhr	Martin Vossler	TG3	Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
		20:00 - 20:30 Uhr	Martin Vossler	alle	Hockey
Dienstag	Halle Escher Str.	17:00 - 18:00 Uhr	Beate van Fondern plus eine Gruppen-Assistentin	TG1	Anfänger Gruppe 1
		18:00 - 19:00 Uhr		TG1	Anfänger Gruppe 2
		17:30 - 19:00 Uhr		TG2	Fortgeschrittene
Freitag	Kraftraum oder Halle Escher Str.	Athletik-Fitness- Training sehr empfehlenswert! 19.00 - 20.30 Uhr	Claudia Maria Henneken	TG2	Wer Interesse hat mitzumachen, soll sich direkt mit Trainerin Claudia Maria in Verbindung setzen. Entsprechend werden Trainingszeiten und -gruppe eingeteilt. Maria steuert via WhatsApp die Gruppen- Trainingszeiten.
				TG4	
				TG3	
Samstag	Halle Escher Str.	oftmals 9.00 - 12.00 Uhr			Training mit Inline-Skates findet je nach Verfügbarkeit der Halle statt und wird auf der Website, bei Facebook und via Rund-Mail bekannt gegeben.