

# Trainingsplan vom 01. April bis 12. Juli 2019

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

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	TG3	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	Halle Escher Str.	17:30 - 19:00 Uhr	Sarah Behringer	TG2	Fortgeschrittene (bis 14 Jahre)
Mittwoch	Fühlinger See	18:30 - 20:00 Uhr	Martin Vossler	TG3	Ausdauertraining
				TG5	
Freitag	Halle Escher Str. / Blücher Park	18:00 - 19:30 Uhr	Claudia Maria Henneken	TG3	Athletiktraining
				TG4	
				TG5	