

Trainingsplan bis 11. Oktober 2020

Trainingsgruppen

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

Trainingsplan

Tag	Sportstätte	Zeit	Trainer/in	Trainingsgruppe	Trainingsinhalte
Montag	Inline-Skatingbahn (bei Regen Halle Escher Str.)	17:00 - 18:30 Uhr	C. M. Henneken	TG 4	Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
	Inline-Skatingbahn	18:45 - 20:15 Uhr	Martin Vossler	TG 3 / 5	Fitness- & Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
Dienstag	Inline-Skatingbahn (bei Regen Halle Escher Str.)	17:00 - 18:00 Uhr	Beate van Fondern	TG 1 a	absolute Anfänger und sehr junge Kinder
		18:00 - 19:00 Uhr		TG 1 b	Anfänger mit deutlichen Fortschritten
	Inline-Skatingbahn	17:30 - 19:00 Uhr	Sarah Behringer Anja Rizzuto	TG 2	Fortgeschrittene Kids & Jugendliche Wettkampfvorbereitung
Mittwoch	Fühlinger See / Inline-Skatingbahn	18:45 - 20:15 Uhr im 14-täg. Wechsel	Martin Vossler	TG 3 Breitensport	Fitness / Ausdauer für Breitensportler
	Inline-Skatingbahn	18:45 - 20:15 Uhr variabel	Martin Vossler / Timo Lehnertz	TG 5 (Speed) + CST	Wettkamp-Bahn-Training (Technik, Taktik, Kondition)
Donnerstag	Inline-Skatingbahn	17:15- 19.15 Uhr	Karsten Gutzmer	TG 2 + 4	Wettkampftraining (Technik, Taktik, Kondition)
		19:00 - 20:30 Uhr	CST	CST	externes Vereinstraining
Freitag	Inline-Skatingbahn	18:00 - 19:30 Uhr	C. M. Henneken	TG 2 / 3 / 4 / 5	Technik-Training (mit Skates)
		19:30 - 21:00 Uhr		TG 2 / 3 / 4 / 5	Athletik-Training (ohne Skates)
Samstag	Inline-Skatingbahn	Vormittag	N.N.		2 x monatl. Workshop-Angebote öffentliche Laufzeiten
Samstag	Inline-Skatingbahn	Nachmittag	N.N.		1 x monatl. RIV-NRW-Kadertraining 2 x monatl. Workshop-Angebote öffentliche Laufzeiten
Sonntag	Inline-Skatingbahn	10:00 - 13:00 Uhr	N.N.		1 x monatl. RIV-NRW-Kadertraining 1 x monatl. RIV-Vereine 2 x monatl. Workshop-Angebote
Sonntag	Inline-Skatingbahn	15:00 - 18:00 Uhr	N.N.		öffentliche Laufzeiten