

# Trainingsplan

gültig ab 07. August bis 01. Oktober 2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
10:00							
11:00			MASTERS Ü50 ab 11:00 Uhr			WK1 11:00 - 13:00 Uhr	Rennrad *5 flexibel ausgew. Mitgl.
12:00							
13:00						12:30 - 14:30 Uhr	Skateschule NRW jeden 1. & 3. So. im Monat
14:00							
15:00						Erwachsene. 14:30 - 16:00 Uhr Ausfahrt oder Bahn	OFFENE BAHN *6 jeden 2. & 4. So. im Monat
16:00							
17:00	WK1 *1 17:00 - 18:30	WK1 *2 17:00 - 19:00 Uhr					
18:00			WK2 18:00 - 20:00 Uhr				
19:00	Erwachsene 18:30 - 20:30 Uhr	WK2 18:30 - 20:30 Uhr		Ausfahrt? *3 18:30 - 20:00 Uhr			
20:00					Athletik *4 19:00 - 20:30 Uhr alle Mitgl.		
21:00							

## Erläuterungen

Unsere Trainingsgruppen:	
<b>WK1</b>	Kinder & Jugendliche
<b>WK2</b>	ambitionierte Jugendliche & Erwachsene, die bereits im Wettbewerbs-Sport aktiv sind,
<b>Erwachsene</b>	Neueinsteiger sowie Breitensport orientierte Erwachsene mit und ohne Wettbewerbsambitionen

Unsere Angebote:	
<b>reguläres Training</b>	wöchentliche Einheiten in entsprechender Trainingsgruppe
<b>Spiel &amp; Spaß</b>	gruppenübergreifendes Angebot zur spielerischen Vermittlung von Trainingsinhalten
<b>Athletik</b>	gruppenübergreifendes Angebot zur Stärkung der Fitness, Koordination und Technik ohne Skates
<b>Ausfahrt</b>	Angebot an voriwiegend jugendliche und erwachsenen Mitglieder zum gemeinsamen Skaten auf
<b>Offene Bahn</b>	Einladung an Mitglieder aber auch Nicht-Mitglieder, die Bahn zu nutzen /ggf. mit Trainer
<b>Schnuppertraining</b>	für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene im Rahmen des regulären Trainings

**\*1** - Schwerpunkt Spiel & Spaß für alle Mitgl. mit Jugend-Trainern  
- Schnuppertraining für Anfänger

**\*2** - WK1 (incl. Anfänger & Fortgeschrittene)  
- am Ende ggf. Überschneidung mit WK2 für gemeinsame Einheit

**\*3** - **Ausfahrt (optional)**  
- gruppenübergreifend für alle Mitglieder  
- wahlweise Do. oder Sa. mit oder ohne Trainer  
- Kinder unter 14 Jahren nur mit Empfehlung des Trainers

**\*4** - gruppenübergreifendes Training  
- auf Turnschuhen / kein Skaten  
- Kinder unter 14 Jahren nur mit Empfehlung des Trainers  
- für jeden geeignet, da individuell ausführbar  
- Schwerpunkt: Stabilität, Bein-Muskulatur, Koordination

**\*5** - ggf. Rennrad-Einheit  
- zusätzl. Angebot für WK2

**\*6** - offenes Training für Mitglieder & Gäste  
- Termine: 2. & 4. Sonntag im Monat

Schnuppertraining für Kinder	
Montag	17:00 - 18:30 Uhr
Dienstag	17:00 - 19:00 Uhr
Sonntag	während der Offenen Bahn

Schnuppertraining für Erwachsene	
Montag	18:30 - 20:30 Uhr
Samstag	14:30 - 16:00 Uhr
Sonntag	während der Offenen Bahn