

Trainingsplan Freiluftsaision 2015 (ab Ende Osterferien)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				14.30 - 15.15h Ernwiesenstadion KiLa - U8 (Jg. August 2008- Juli 2010 mit Anmeldung) Melanie Kubowski/ Nicole Paull	09.00 - 10.00h nach Vereinbarung Ernwiesenstadion U10 Staffeltraining Melanie Kubowski/ Manuela Sprenger
17.30 - 19.00h Sportanlage Gymnasium HCH U12/U14 Fördertraining Elke Grundmann/ Jonas Waidelich		16.00 - 17.30h Ernwiesenstadion KiLa - U10 allgemein (Jg. 2007/2006) Jonas Waidelich		15.30 - 17.00h Ernwiesenstadion KiLa - U10 (Jg. 2007-2006) Melanie Kubowski/ Nicole Paull/ Manuela Sprenger	10.30 - 12.00h Ernwiesenstadion U16 und älter selbstständig nach Trainingsplan
18.30 - 20.30 Uhr Ernwiesenstadion U16 und älter Fördertraining Martin Grundmann/ Nadine Arnold	17.30 - 19.00h Ernwiesenstadion U12/U14 Fördertrain. Chris Dawes/ Jonas Waidelich (Stefan Herter)	16.00 - 17.30h Ernwiesenstadion KiLa - U10 Fördertraining Melanie Kubowski	17.30 - 18.30h Ernwiesenstadion Lauftraining U10/U12 Volker Nill	16.15 - 17.45h Ernwiesenstadion U12 allgemein Stefan Herter/ Christoph Groß/ Jens Kalmbach	Nach Vereinbarung Ernwiesenstadion Sprint/Hürden U12/U14 Chris Dawes
	19.00 - 20.30h Ernwiesenstadion U16 und älter allgemein Jonas Waidelich	18.00 - 19.30h Ernwiesenstadion Sportabzeichen Elfi Wolff/ Wolfgang Sigloch	19.00 - 20.00h Ernwiesenstadion Bahntraining U14 und älter Johannes Köhnlein	17.00 - 18.30h Ernwiesenstadion U14 allgemein + U14 Fördertraining Chris Dawes/Jonas W.	
	19.00 - 20.30h Ernwiesenstadion U16 und älter Fördertraining Martin Grundmann/ Chris Dawes	U16 und älter Fördertraining Athletiktraining nach Plan	19.00 - 20.00h Ernwiesenstadion Bahntraining Erwachsene/Triathlon Johannes Köhnlein	17.30 - 19.30h Ernwiesenstadion U16 und älter Fördertraining Martin Grundmann/ Chris Dawes/ Stefan Herter	

U10 (Jg. 2006 und jünger):

Mi. 16.00 -17.30h (allgemein + Fördertraining) + Fr. 14.30 -15.15h bzw. 15.30-17.00h

U12 (Jg. 2004/2005):

Mo. 17.30 - 19.00h (HCH) + Fr. 16.15 - 17.45h + Fördertraining gemäß Einteilung: Di. 17.30 - 19.00h

U14 (Jg. 2002/2003):

Mo. 17.30 - 19.00h (HCH) + Fr. 17.00 - 18.30h + Fördertraining gemäß Einteilung: Di. 17.30 - 19.00h, Fr. 17.00-18.30h

U16+ (Jg. 2001 und älter):

Di. 19.00 - 20.30h (allgemein), Fördertraining: Mo. 18.30 - 20.30h + Di. 19.00 -20.30h + Fr. 17.30 - 19.30h + nach Trainingsplan

Bahntraining Ernwiesenstadion:

U10 Staffeltraining: Sa. 9.00 - 10.00h; **U10/U12:** Do. 17.30 - 18.30h; **U14 und älter:** Do. 19.00 - 20.00h; **U12/U14 Hürden/Sprint:** Sa. nach Vereinbarung