



# Trainingsplan ab 28. Oktober 2019



Tag	Beschreibung	Trainingsgruppe	Trainingsgruppe	Trainingsgruppe	Trainingsgruppe	Trainingsgruppe	Trainingsgruppe	Sonstiges
Montag	Uhrzeit Ort	17:00 - 18:00 Stadion	18:00 Wölte					
	Training	Hochsprung (Athleten werden eingeladen)	Laufftreff ab 14					
	Trainer	Günther, Guido K.	Edmund					
	Erreichbarkeit / Abmeldung	+49 1578 8977758	+49 175 2604759					
Dienstag	Uhrzeit Ort	18:00 - 19:00 Stadion	18:00- 19:00 Stadion					Obmann: Günther
	Training	Grundlagentraining Erwachsene	Intervalle ab 12 Jahre (Leistung)					
	Trainer	Edmund, Petra	Harald, Günther					
	Erreichbarkeit / Abmeldung	+49 175 2604759	+49 160 1549639					
Mittwoch	Uhrzeit Ort	18:00 - 18:45 Wölte		18:00 - 18:45 Wölte		18:00 Wölte		
	Training	Laufftreff bis 7 Jahre		Laufftreff 8 - 12 Jahre		Laufftreff ab 13		
	Trainer	Marie		Harald, Günther		Frank		
	Erreichbarkeit / Abmeldung	+49 1573 8173761		+49 160 1549639		+49 1511 2242007		
Donnerstag	Uhrzeit Ort	17:00 – 18:00 Johannes-Turnhalle	18:00 – 19:00 Johannes-Turnhalle	18:00 – 19:00 Johannes-Turnhalle	19:00 - 20:00 Uhr Johannes-Turnhalle	19:00 - 20:00 Uhr Johannes-Turnhalle		
	Training	Leichtathletik bis 7 Jahre	Leichtathletik 8 - 12 Jahre	Leichtathletik U12 Mädchen Mannschaft	Leichtathletik ab 12 Jahre	"Quälerekurs" für angemeldete Teilnehmer		
	Trainer	Guido	Marie, Lukas	Lina, Jarla, Kim V.	Fynn	Edmund, Petra		
	Erreichbarkeit / Abmeldung	+49 160 97885712	+49 1573 8173761	+49 171 7290487	+49 1573 7145907	+49 175 2604759		
Freitag	Uhrzeit Ort	17:30 (Einlass 17:15) Hallenbad (bis Ende April 2019)						
	Training	Schwimmtraining						
	Trainer	Anja We., Daniel						
	Erreichbarkeit / Abmeldung	+49 171 6425917						
Samstag	Uhrzeit Ort	10:30 - 11:30 Stadion	13:00 Lintels Kotten	13:00 Finnenbahn				
	Training	Leichtathletik ab 12 Jahre (Leistung)	Laufftreff	Radtraining nach Absprache				
	Trainer	Günther, Guido K.	XX	Dirk W.				
	Erreichbarkeit / Abmeldung	+49 1578 8977758	XX	+49 171 5404060				
Sonntag	Uhrzeit Ort	10:30 Finnenbahn						
	Training	Laufftreff						
	Trainer	Edmund, Günther						
	Erreichbarkeit / Abmeldung	+49 175 2604759						



Triathlon



ab 13 bzw. 14 Jahre



ab 12 Jahre (Leistung)



ab 12 Jahre



8 - 12 Jahre



bis 7 Jahre