

Trainingsplan, Herbst 2018 (Sep – Okt)

Ernwiesenstadion Belsen

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Wer und wann:	400+/Sprint U14-20 18:30-20:30	frei	Just-For-Fun U16/18 17:30-19:30	frei	Just-For-Fun U14-20 400+/Sprint 18:30-20:30
			U14 18-20		
			400+/Sprint 18:30-20:30		
Trainer im Stadion:	Timo, Chris, Jürgen		Chris, Clemens, Jürgen, Thomas, Timo		Timo, Chris

Erläuterungen:

- U14 Haupttraining ist bis Okt für Mittwoch vorgesehen
- ALLE Termine sind bis Okt offen für ALLE Athleten, unabhängig von der Altersgruppe (jüngere Athleten dürfen auch früher gehen.....Schule)
- Start-Uhrzeiten sind "flexibel" - d.h. langer Schultag? Komm einfach sobald du kannst
- Just-For-Fun? Für alle, die einfach Spass haben wollen, ohne Wettkampfambitionen
- Freitagstraining beinhaltet auch Kraft/Ausdauerzirkel....inkl. "Bauch-Beine-Po" fuer die U14+ und "Just-For-Funs"
- "U14" - alle Athleten, die in 2018 noch in der Altersgruppe U14 sind (Jg. 2005)