

Trainingsplan Leichtathleten Sommer vom 12.08.15 bis 02.10.2015

Altersklasse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwachsene			17.30 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen	Leistungsgruppe 18.00 – 19.30 Uhr Sportpark	18.00 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		
U16/U18 Erwachsene	17.30 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		17.30 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen	Leistungsgruppe 18.00 – 19.30 Uhr Sportpark	auf Einladung 17.30 – 19.00 Uhr		
U14			17.30 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen	Leistungsgruppe 18.00 – 19.30 Uhr Sportpark	17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		
U12					16.30 – 18.00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		
U10					16.00 – 17.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		
U08					16.00 – 17.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		
Langlauf	18.00 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen*		17.30 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen				
Sportabzeichen			18.00 -20.00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen				
Lauftreff	18.00 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen				10:00 – 11:30 Sportpark Süchtelner Höhen
Nordic Walking	18.00 – 19.00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen			18.00 – 19.15 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen			

* Angebot des ASV: Beleuchtete Laufbahn den gesamten Winter durch nutzbar. Evtl. Absprache mit Tim Penski erforderlich 0172/2421177

U16/U18/U20/Erw.	Reiner Görtz, Tanja Johannisbauer, Sandra Leske, Anna Penski, Tim Penski
U14	Anna-Lena Bethke, Claudia Cavaleiro, Thorsten Elsen
U12	Annika Friebe, Veronika Hödel, Julian Krebbers
U10	Anna-Lena Bethke
U08	Anna Buchwald, Grea-Lilly Huppertz, Renata Kakatsakis
Langlauf	Claudia Cavaleiro
Sportabzeichen	Herbert Bongardt, Marc Penski, Walter Sprotte
Lauftreff	Herbert Bongardt, Roland Pierkes, Jürgen Thielmeier
Nordic Walking	Ulrike Scheeren