

Trainingsplan Leichtathleten Winter vom 19.10.2015 bis 20.03.2016 (Schulferien ausgenommen)

Altersklasse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwachsene	18:00 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		17.30 – 19.30 Uhr gr. Halle Realschule	Leistungsgruppe 18.00 – 19.30 Uhr Sportpark	18.00 – 19.30 Uhr kl. Gymnastikhalle Heidweig	11.00 – 13:00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen Fördertraining	
U16/U18 Erwachsene	18:00 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		17.30 – 19.30 Uhr gr. Halle Realschule	Leistungsgruppe 18.00 – 19.30 Uhr Sportpark	auf Einladung 16.30 – 18.00 Uhr	Wurf auf Einladung	
U14			17.30 – 19.30 Uhr gr. Halle Realschule	Leistungsgruppe 18.00 – 19.30 Uhr Sportpark	16.30 – 18.00 Uhr gr. Halle Realschule		
U12					16.30 – 18.00 Uhr gr. Halle Realschule		
U10					15.30 – 17.00 Uhr gr. Halle Realschule		
U08					16.00 – 17.30 Uhr kl. Halle Realschule		
Langlauf *	18:00 – 19.30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		17.30 – 19.30 Uhr gr. Halle Realschule				
Sportabzeichen			Mai bis Oktober 18.00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen				
Lauftreff	18.00 – 19.30 Uhr Parkplatz LVK Klinik Johannisstraße		18.30 – 20.00 Uhr Parkplatz LVK Klinik Johannisstraße				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 Buchwald, Claudia Cavaleiro
U12	Annika Friebe, Veronika Hödel
U10	Anna-Lena Bethke
U08	Renata Kakatsakis
Langlauf	Claudia Cavaleiro
Sportabzeichen	Marc Penski
Lauftreff	Herbert Bongardt, Roland Pierkes, Jürgen Thielmeier
Nordic Walking	Ulrike Scheeren