

Trainingsplan Leichtathleten Winter vom 29.10.18 bis 12.04.19

Altersklassen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwachsene	20:00-21:00 Uhr Functional Fitness (nach Absprache)		17:30-19:30 Uhr Karl-Rieger-Halle		16:30-18:30 Uhr kleine Halle Realschule	11:00-13:00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen Fördertraining auf Einladung	
U16/U18	18:00-19:30 Uhr** Leistungstraining Sportpark		17:30-19:30 Uhr Karl-Rieger-Halle		16:30-18:30 Uhr kleine Halle Realschule		
U14	18:00-19:30 Uhr** Leistungstraining Sportpark		17:30-19:30 Uhr Karl-Rieger-Halle		16:30-18:30 Uhr kleine Halle Realschule		
U10/U12			17:30-19:00 Uhr Karl-Rieger-Halle		17:30-19:30 Uhr Karl-Rieger-Halle		
U8					16:00-17:30 Uhr Karl-Rieger-Halle		
Langlauf	18:00-19:30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		19:30-21:00 Uhr** Sportpark Süchtelner Höhen	18:00-19:30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen	19:00-20:00 Uhr Karl-Rieger-Halle		
Sportabzeichen			18:00-20:00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen (Mai-Okt)				
Lauftreff	18:00-19:30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen		17:30-19:00 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen				10:00-11:30 Uhr Sportpark Süchtelner Höhen
Nordic Walking	18:00-19:15 Uhr Landeslinik Parkplatz Johannisstraße			18:00-19:15 Uhr Landeslinik Parkplatz Johannisstraße			

*Training auf Einladung und nach Absprache mit den Trainern

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

U14-Erwachsene	Sandra Leske, Veronika Weuthen, Claudia Cavaleiro, Anna Penski, Tim Penski, Peer Schmidt-Soltau, David Broekmans
U10/12	Natalie Bongartz, Benedikt Weuthen, Felix Weuthen
U8	Renata Kakatsakis
Langlauf	Natalie Bongartz
Sportabeichen	Marc Penski
Lauftreff	Roland Pierkes, Jürgen Thielmeier

