

Trainingsplan LCO Edenkoben**Winter 2018/19****Gültig ab 15.10.2018** (nach Herbstferien)

MO	17.15 – 19.30	Allgemeines Training	IM/JM	Aktive, M/WJ U14 – U20	2007 u. älter	Sporthalle Gymnasium Tp: nach Absprache Stadion	
	18.30	Walking/Nordic-Walking-	SG	Erwachsene			
	18.30 - 20.00	Fit durch den Winter	US	Erwachsene			
DI	17.15 – 18.30	Kinderleichtathletik	SW	Kinder U10	2010/11	Sporthalle Gymnasium Stadion	
	17.00 – 18.30	Leistungstraining	IM	nur für Athleten mit Trainingsplan			
	19.00 – 20.30	Krafttraining	MK	Erwachsene			Sporthalle Gymnasium
MI	18.00 – 20.00	Krafttraining	EL	Aktive, M/WJ U14 – U20	2007 u. älter	Sporthalle Gymnasium Großsporthalle RS+ Tp: Parkpl. Sporth. Gym	
	19.00 – 20.30	Wirbelsäulengymnastik	TS	Erwachsene			
	19.00	Lauftreff		Lauf Gruppe			
DO	16.00 – 17.00	Beweglichkeitsschulung	SP, NS	Kinder U6	2014/15	Grundschulhalle Stadion	
	17.00 – 18.30	Leistungstraining	IM	nur für Athleten mit Trainingsplan			
	17.00 – 18.00	Beweglichkeitsschulung	MK, SA	Kinder U8			2012/13
	17.15 – 19.00	Kinderleichtathletik	IH, SW	Kinder U12			2008/09
	17.00 – 19.00	Kraftausdauertraining	US	Erwachsene			
	19.30 – 21.00	Grundlagentraining	MK, MH	Erwachsene			Großsporthalle RS+
FR	17.15 – 19.30	Allgemeines Training	IM	Aktive, M/WJ U14 – U20	2007 u. älter	Sporthalle Gymnasium	
	19.30 – 21.00	Wurftraining	EL	Aktive, M/WJ U14 – U20			2007 u. älter
SA	13.00 – 14.00	Schwimmen	US	Sportabzeichengruppe		Stadionbad Neustadt	
	13.30	Langstreckenlauf	PK	Lauf Gruppe		Tp: siehe homepage	
	Beginn 15.30	Waldlauf	IM	Aktive, M/WJ U14 – U20		TP: nach Absprache	
	17.00 – 18.00	Leistungsschwimmen	IT	Triathleten		Stadionbad Neustadt	
SO	09.30	Lauftreff		Lauf Gruppe		Tp: Herrenhaus	