

**Trainingsplan LCO Edenkoben****Winter 2020/21****Gültig ab 23.10.2020** (nach Herbstferien)

MO	17.15 – 19.30 18.30	Allgemeines Training Walking/Nordic-Walking-	IM/JM SG	Aktive, M/WJ U14 – U20 Erwachsene	2009 u. älter	Sporthalle Gymnasium TP: nach Absprache
DI	17.00 – 19.00 17.00 – 18.30 19.00 – 20.30	Kinderleichtathletik Leistungstraining Krafttraining	IH, SW IM MK	Kinder U12 Lauf / Sprint Erwachsene	2010/11	Sporthalle Gymnasium Stadion Sporthalle Gymnasium
MI	18.00 – 20.00  19.00 – 20.30 19.00	Kraft, Stabilisation  Wirbelsäulengymnastik Lauftreff	EL  TS	Aktive, M/WJ U14 – U20 Sportabzeichen-Sportler willkommen Erwachsene Laufgruppe	2009 u. älter	Sporthalle Gymnasium  Großsporthalle RS+ TP: Parkpl. Sporthalle Gym
DO	16.00 – 17.00 17.00 – 18.30 17.00 – 18.00 17.00 – 18.30 19.00 – 20.30 19.30 – 20.30	Beweglichkeitsschulung Leistungstraining Beweglichkeitsschulung Kinderleichtathletik Grundlagentraining Online-Stabi-Training	SP, NS IM MK, SA SW MK MH	Kinder U6 Lauf / Sprint Kinder U8 Kinder U10 Erwachsene alle Interessierten	2016/17  2014/15 2012/13	Grundschulhalle Stadion Grundschulhalle Sporthalle Gymnasium Großsporthalle RS+ Online-Training
FR	17.15 – 19.30	Allgemeines Training	IM/NT	Aktive, M/WJ U14 – U20	2008 u. älter	Sporthalle Gymnasium
SA	13.30 Beginn 15.30 17.00 – 18.00	Langstreckenlauf Waldlauf Leistungsschwimmen	PK IM MH	Lauf Gruppe Aktive, M/WJ U14 – U20 Triathleten		TP: siehe Homepage TP: nach Absprache Stadionbad Neustadt
<b>Zur Zeit ist das Stadionbad nur für Vereine aus Neustadt geöffnet. Wir hoffen, dass wir in Kürze wieder schwimmen dürfen und werden über Homepage und Übungsleiter entsprechend informieren.</b>						
SO	09.45	Lauftreff		Lauf Gruppe		TP: Lolosruhe, Mitfahrgelegenheit 9.30 Uhr am Herrenhaus