

Trainingsplan LCO Edenkoben**Winter 2022/23****Gültig ab 31.10.2022** (nach Herbstferien)

MO	17.15 – 19.30 18.30	Allgemeines Training Walking/Nordic-Walking	IM/JM SG	Aktive, M/WJ U14 – U20 Erwachsene	2011 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	2011/12, Gruppenwechsel 2012/2013	Sporthalle Gymnasium Weinstraßenstadion Sporthalle Gymnasium
MI	18.30 – 20.00 19.00 – 20.30 19.00	Kraft, Stabilisation Wirbelsäulengymnastik Lauftreff	SR, JoM, HV TS	Sportabzeichen-Gruppe Erwachsene Laufgruppe		Sporthalle Gymnasium Großsporthalle RS+ TP: Parkpl. Sporthalle Gym
DO	16.00 – 17.00 17.00 – 18.00 17.00 – 18.30 17.00 – 18.30 17.15 – 19.00 19.00 – 20.30 19.30 – 20.30	Beweglichkeitsschulung Beweglichkeitsschulung Kinderleichtathletik Leistungstraining Leistungstraining Grundlagentraining Online-Stabi-Training	SP, NS MK SW IM JeM MK MH	Kinder U6 Kinder U8 Kinder U10 Lauf / Sprint Allgemeines Training Erwachsene alle Interessierte (bitte bei Mario Hutzler melden)	2017/18 2015/16 2013/14, Gruppenwechsel: 2014/2015	Grundschulhalle Grundschulhalle Sporthalle Gymnasium Weinstraßenstadion Sporthalle Gymnasium Großsporthalle RS+ Online-Training
FR	17.15 – 19.30	Allgemeines Training	IM/TM	Aktive, M/WJ U14 – U20	2011 u. älter	Sporthalle Gymnasium
SA	13.30 Beginn 15.30 16.00 – 17.00	Langstreckenlauf Waldlauf Leistungsschwimmen	PK IM MH	Lauf Gruppe Aktive, M/WJ U14 – U20 Triathleten	2011 u. älter	TP: siehe Homepage TP: nach Absprache Stadionbad Neustadt
SO	09.45	Lauftreff		Lauf Gruppe		TP: Lolosruhe, Mitfahrgelegenheit 9.30 Uhr am Herrenhaus