

**Trainingsplan LCO Edenkoben****Winter 2019/20****Gültig ab 14.10.2019** (nach Herbstferien)

|    |  |  |  |   |  |   |
|----|--|--|--|---|--|---|
| MO | 17.15 – 19.30<br>18.30   | Allgemeines Training<br>Walking/Nordic-Walking-  | IM/JM<br>SG                                      | Aktive, M/WJ U14 – U20<br>Erwachsene  | 2008 u. älter  | Sporthalle Gymnasium<br>TP: nach Absprache  |
| DI | 17.15 – 18.30<br>17.00 – 18.30<br>19.00 – 20.30  | Kinderleichtathletik<br>Leistungstraining<br>Krafttraining   | SW/UB<br>IM<br>MK                                | Kinder U10<br>Lauf / Sprint<br>Erwachsene   | 2011/12  | Sporthalle Gymnasium<br>Stadion<br>Sporthalle Gymnasium   |
| MI | 18.00 – 20.00<br><br>19.00 – 20.30<br>19.00  | Kraft, Stabilisation<br><br>Wirbelsäulengymnastik<br>Lauftreff   | EL<br><br>TS                                     | Aktive, M/WJ U14 – U20<br>Sportabzeichen-Sportler willkommen<br>Erwachsene<br>Laufgruppe      | 2008 u. älter  | Sporthalle Gymnasium<br><br>Großsporthalle RS+<br>TP: Parkpl. Sporthalle Gym  |
| DO | 16.00 – 17.00<br>17.00 – 18.30<br>17.00 – 18.00<br>17.15 – 19.00<br>14tägig im Wechsel mit Freitagstermin (in geraden Wochen Donnerstag)<br>17.15 – 19.00<br>19.00 – 20.30 | Beweglichkeitsschulung<br>Leistungstraining<br>Beweglichkeitsschulung<br>Wurfspezial<br>Kinderleichtathletik<br>Grundlagentraining | SP, NS<br>IM<br>MK, SA<br>EL<br>IH, SW<br>MK, MH | Kinder U6<br>Lauf / Sprint<br>Kinder U8<br>Aktive, M/WJ U14 – U20<br>Kinder U12<br>Erwachsene | 2015/16<br><br>2013/14<br>2008 u. älter<br><br>2009/10 | Grundschulhalle<br>Stadion<br>Grundschulhalle<br>Sporthalle Gymnasium<br><br>Sporthalle Gymnasium<br>Großsporthalle RS+ |
| FR | 17.15 – 19.30<br>19.30 – 21.00<br>14tägig im Wechsel mit Freitagstermin (in ungeraden Wochen Freitag)  | Allgemeines Training<br>Wurfspezial  | IM/NT<br>EL                                      | Aktive, M/WJ U14 – U20<br>Aktive, M/WJ U14 – U20  | 2008 u. älter<br>2008 u. älter                         | Sporthalle Gymnasium<br>Sporthalle Gymnasium  |
| SA | 13.30<br>Beginn 15.30<br>17.00 – 18.00   | Langstreckenlauf<br>Waldlauf<br>Leistungsschwimmen   | PK<br>IM<br>IT                                   | Lauf Gruppe<br>Aktive, M/WJ U14 – U20<br>Triathleten  |  | TP: siehe homepage<br>TP: nach Absprache<br>Stadionbad Neustadt   |
| SO | 09.30  | Lauftreff  |  | Lauf Gruppe   |  | TP: Herrenhaus  |