

Trainingsplan LCO Edenkoben**Winter 2023/2024****Gültig ab 30.10.2023** (nach Herbstferien)

MO	17.15 – 19.30	Allgemeines Training	JM	Aktive, M/WJ U14 – U20	2010 u. älter	Sporthalle Gymnasium
	18.30	Walking/Nordic-Walking	SG	Erwachsene		TP: nach Absprache
	Sportabzeichen-Gruppe bis Dezember:					
	19.30 – 21.00	Kraft, Stabilisation	SR, HV	Sportabzeichen-Gruppe		Sporthalle Gymnasium
DI	17.00 – 19.00	Kinderleichtathletik	IH, SW	Kinder U12	2012/13, ab 01.01.2024: 2013/2014	Sporthalle Gymnasium
	17.00 – 18.30	Leistungstraining	IM	Lauf / Sprint		Stadion
	19.00 – 20.30	Krafttraining	MK/PK	Erwachsene		Sporthalle Gymnasium
MI	Sportabzeichen-Gruppe eventuell ab Dezember:					
	18.30 – 20.00	Kraft, Stabilisation	SR, HV	Sportabzeichen-Gruppe		Sporthalle Gymnasium
	19.00 – 20.30	Wirbelsäulengymnastik	TS	Erwachsene		Großsporthalle RS+
	19.00	Lauftreff	MK/PK	Laufgruppe		TP: Parkpl. Sporthalle Gym
DO	16.00 – 17.00	Beweglichkeitsschulung	SP, NS	Kinder U6	2018/19	Grundschulhalle
					ab 1.1.24: 2019/20	
	17.00 – 18.00	Beweglichkeitsschulung	MK	Kinder U8	2016/17	Grundschulhalle
					ab 1.1.24: 2017/18	
	17.00 – 18.30	Kinderleichtathletik	SW	Kinder U10	2014/15, ab 01.01.2024: 2015/2016	Sporthalle Gymnasium
	17.15 – 19.00	Leistungstraining	JeM	Allgemeines Training		Sporthalle Gymnasium
19.00 – 20.30	Grundlagentraining	MK, MH	Erwachsene		Großsporthalle RS+	
FR	17.15 – 19.30	Allgemeines Training	TM	Aktive, M/WJ U14 – U20	2010 u. älter	Sporthalle Gymnasium
SA	13.30	Langstreckenlauf	MK/PK	Lauf Gruppe		TP: siehe Homepage
	Beginn 15.30	Waldlauf	im Wechsel	Aktive, M/WJ U14 – U20	2010 u. älter	TP: nach Absprache
	16.00 – 17.00	Leistungsschwimmen	MH	Triathleten		Stadionbad Neustadt
SO	09.45	Lauftreff	MK/PK	Lauf Gruppe		TP: Lolosruhe, Mitfahrgelegenheit 9.30 Uhr am Herrenhaus