

Rollkunstlauf - Trainingsplan

gültig ab 29.10.2018

Stand 09.10.2018

	Mo			Di			Do			Fr					
	Rollsport-Halle	Dreifach-Halle (1/3)	Dreifach-Halle (1/3)	Rollsport-Halle	Dreifach-Halle (1/3)	Dreifach-Halle (1/3)	Rollsport-Halle	Dreifach-Halle (1/3)	Dreifach-Halle (1/3)	Rollsport-Halle	Dreifach-Halle (1/3)	Dreifach-Halle (1/3)			
16:00															
16:15	z.b.V.	Kondi alle Gruppen 16:00-17:00 (Laura + FSJler)		Gr. L 16-17 (Laura + FSJler)	z.b.V. 16-17 (Hannes)	Gr. F 16:00-17:00 (Brigitte & Celine)	Gr. B 16:00-17:00 (Hannes)	Gr. F 16:00-17:00 (Brigitte & Jessica)	Gr. D 16:00-17:00 (Laura)	Gr. E 16:00-17:00 (Brigitte & Celine)					
16:30															
16:45															
17:00															
17:15	Gr. D 17:00-18:00 (Isabell)	Gr. L 17:00-18:00 (Laura + FSJler)		Gr. E 17:00-18:00 (Brigitte & Celine)			Gr. B 17:00-18:00 (Hannes & Jessica)			Gr. C 17:00-18:00 (Anna)					
17:30															
17:45															
18:00	Schaulaufen 18:00-20:00 (Andreas)			Schnuppertraining montags & dienstags parallel mit Gruppe L (Laufschule)							Gr. C 18:00-19:00 (Anna)				
18:15															
18:30															
18:45															
19:00											z.b.V.				
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															

Erläuterungen:

- Dieser Trainingsplan gilt nicht in den Ferien.
Für die Ferien werden jeweils gesonderte Trainingszeiten am Aushang in der Rollsporthalle bekanntgegeben.
- Kein Training an Feiertagen.

	Sa		So	
	Dreifach-Halle (3/3)	Rollsport-Halle	Rollsport-Halle	Birth
08:00	alle Gruppen lt. Aushang		Gr. Z 09:00-11:00 (Fr. Engstfeld)	Gr. SL / alle Gruppen lt. Aushang 12:00-15:00 (Dirk)
08:15				
08:30				
08:45				
09:00				
09:15				
09:30				
09:45				
10:00				
10:15				
10:30				
10:45				
11:00				
11:15				
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				