



„Wintertrainingsplan 2011/2012“ ab Montag, dem 31.10.2011

		<u>Trainingsstätte/Treffpunkt</u>	<u>Verantwortliche/r ÜL-Ansprechpartner</u>
Montags	<u>15.15 Uhr - 16.30 Uhr</u> Lauf-Leistungs- und Grundlagengruppe Ganzkörpererschulung	- CLZ-Dreifachsporthalle	Kolja / Süley
	<u>16.00 Uhr - 17.30 Uhr</u> Nordic Walking	- Ort nach Absprache	Sabine
	<u>17.00 Uhr - 19.00 Uhr</u> Jugend ab 12 Jahre & Erwachsene Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, schnellkraftorientiertes Circletraining	- Halle Harlingerode	Thomas
Dienstags	<u>16.00 Uhr - 17.30 Uhr</u> Lauf-Leistungsgruppe und Mehrkampf Technik, Koordination, Schnelligkeit	- LAZ Planstraße	Kolja / Süley
Mittwochs	<u>16.00 Uhr - 18.00 Uhr</u> Lauf-Leistungsgruppe und Mehrkampf Allgemeine Grundlagenausdauer	- Göttingerode	Kolja
	<u>16.30 Uhr - 18.30 Uhr</u> Bambinis und Grundlagengruppe Kinderleichtathletik	- Halle Göttingerode	Ina / Süley
	<u>16.40 Uhr - 17.50 Uhr</u> Mütter/Väter der Bambinis – Lauf-Koordination	- LAZ Planstraße	Sabine
	<u>18.00 Uhr - 19.00 Uhr</u> Anfänger/Fortgeschrittene – Ausdauerorientierte Laufeinheiten		Sabine
..... Schwimmen für alle Mitglieder - Silberbornbad bzw. Saunabesuch !!!Winterpause vom 01.11.2011 - 31.01.2012 ist das Silberbornbad geschlossen!!!		- Silberbornbad mit Chip bei Mella oder Sabine!	
Donnerstags	<u>17.30 Uhr - 18.30 Uhr</u> Mehrkampf-Gruppe – Sprintertraining	- LAZ Planstraße	Thomas
Samstags	<u>11.00 Uhr - 12.30 Uhr</u> Lauf-Leistungsgruppe Crosstraining – Kraft / Kraftausdauer	- Harz (Ort nach Absprache)	Kolja
	<u>nach Absprache</u> <u>nach Absprache</u> Gelände-Lauftraining / Bahntraining Nordic Walking	- Trainings-Gelände oder LAZ	Sabine Dieter