

LG Rüsselsheim

Trainingsplan Sommer 2020

gültig ab 19. April 2020

Jahrgang	Zeit	Ort	Trainingsangebot	Trainer
Minis bis 5 Jahre Jg. 2015 – 2017	Montag 17:00 – 18:00	Stadion Rüsselsheim	Spieleleichtathletik	Christina Groh Hanna Terks Yasmin Touzini
U8/U10 Jg. 2011 – 2014	Mittwoch 17:00 – 18:30	Stadion Rüsselsheim	Kinderleichtathletik	Raika Leonberger Yasmin Touzini Lena Kriesten
	Freitag 17:00 – 18:30	Stadion Rüsselsheim		
U12/U14 Jg. 2007 – 2010	Montag 17:00 – 18:30	Stadion Rüsselsheim	Einführung in die Disziplinen	Tobias Hochstein tohi@hochstein.de Tom Ehser Denis Özalp Manuela Kleemann Maja Schweinsberg
	Mittwoch 17:00 – 19:00	Stadion Rüsselsheim		
	Freitag 17:00 – 19:00	Stadion Rüsselsheim		
U16 – U20; Männer/Frauen Jg. 2006 und älter	Montag 18:00 – 20:00	Stadion Rüsselsheim	Allg. athletische Ausbildung Wettkampftraining	
	Mittwoch 18:00 – 20:00	Stadion Rüsselsheim		
	Freitag 18:00 – 20:00	Stadion Rüsselsheim		
U14 – U16	Montag 18:00 – 19:30	Stadion Rüsselsheim	Mittelstrecke	Bernd Burow
U18 – U20; Männer/Frauen	Dienstag 18:00 – 20:00 (Jugend+Aktive)	Großsporthalle (Kraftraum)	Krafttraining (nur nach voriger Absprache!)	Tobias Hochstein Denis Özalp
	Donnerstag 18:00 – 20:00 (Aktive)	Großsporthalle (Kraftraum)		
Alle	Montag 19.30 – 21.00	Dürer Halle II	Fitnessstraining	Dejan Runjaic
Alle	Montag Ab 17.15	Parkplatz Waldschwimmbad	Langstrecke	Peter Schmit
	Mittwoch Ab 17.15	Parkplatz Waldschwimmbad		
	Freitag Ab 17.15	TVH-Heim		
Alle	Mittwoch Ab 17.15	Stadion Rüsselsheim	Lauftraining/ Koordination	Rainer Schirmer
Alle	Samstag Ab 14.30	Parkplatz Waldschwimmbad	Lauftreff	Norbert Weishaupt
Alle	Donnerstag 20.15 – 22.00	Dürer Halle I	Gymnastik	Norbert Weishaupt
Alle	Mittwoch 18.00 – 20.00	Stadion Rüsselsheim	Sportabzeichen	Manfred Liedtke, Robert Simon

Weitere Infos erhaltet ihr über info@lg-ruesselsheim.de