

# Trainingsplan - Sommer 2023 - KSG Georgenhausen Rollsport

Stand: 20.04.2023

(gültig ab 24.04.2023, Belegung Freibahn)

	Montag			Mittwoch				Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
	Freibahn			Freibahn				Freibahn	Freibahn		LLZ DA	LLZ DA
	Rollen		Spinner / Athletik	Rollen		Stabi / Technik		Rollen/Technik	Rollen / Athletik			
15	15:00 - 16:00 Uhr Gruppe 4 Trainer: J. Weick	15:00 - 15:45 Uhr Gruppe 6 Trainer: J. Weick / V. Bauer						14:30 - 16:00 Uhr Gruppe 2 Trainer: M. Lehrian			12:00 -14 :30 Uhr siehe gesonderte Gruppen-einteilung Trainer: F. Siuda	
16	16:00 - 17:15 Uhr Gruppe 2 Trainer: M. Lehrian	16:00 - 16:30 Uhr Gr. 4 - Athletik Trainer: Rassino	16:00 - 16:30 Uhr Gr. 6 - Athletik Trainer: A. Rassino			15:45 - 16:15 Uhr Gruppe 3 Trainer: J. Weick	15:45 - 16:15 Uhr Gruppe 4 Trainer: J. Weick	16:00 - 16:30 Uhr Gr. 2 /Technik Trainer: M. Lehrian				
17		16:30 - 17:20 Uhr Gruppe 5 Trainer: C. Daute Hirschbachh.		16:15 - 17:45 Uhr Gruppe 3 Trainer: J. Weick	16:15 - 17:45 Uhr Gruppe 4 Trainer: J. Weick				16:30 - 17:00 Uhr Gr. 5 / Bürgerh. Trainer: M. Klein	16:40 - 17:00 Uhr Gr. 3 - Technik Trainer: K.Schächer		
18		17:15- 18:30 Uhr Gruppe 1b Trainer: M. Lehrian	17:20 - 17:45 Uhr Gr. 5 / Technik Trainer: C. Daute Hirschbachh.	17:15 - 17:30 Uhr Gr. 2 / Spinner eigenständig		17:15 - 17:45 Uhr Gruppe 1a + b Trainer: M. Klein	17:15 - 17:45 Uhr Gruppe 2 Trainer: M. Klein		17:00 - 18:00 Uhr Gruppe 5 Trainer: M. Klein Bürgerhaus	17:00 - 18:00 Uhr Gruppe 3 Trainer: K.Schächer		17:30 - 19:30 Uhr Showgruppe "Skate Machines" Trainer: H. Rittner
19	18:30 - 19:45 Uhr Gruppe 1a Trainer: M. Lehrian		18:00 - 18:30 Uhr Gruppe 1a Spinner / Athletik eigenständig	17:45 - 19:15 Uhr Gruppe 1a + b Trainer: J. Weick	17:45 - 19:00 Uhr Gruppe 2 Trainer: J. Weick				18:00 - 20:00 Uhr Gruppe 1a Trainer: F. Siuda	18:00 - 20:00 Uhr Gruppe 1b Trainer: F. Siuda		
20			18:30 - 19:00 Uhr Gruppe 1b Spinner / Athletik eigenständig									19:30 - 21:00 Uhr siehe gesonderte Gruppen- einteilung SO Trainer: F. Siuda / M. Lehrian
21									20:00 - 21:00 Uhr Erwachsenenlauf Trainer: nach Plan			

Sollte das erste Training ein Rollentraining sein, bitten wir Euch ein entsprechendes  
Warm Up von mind. 15-20 Minuten vorher eigenständig einzuplanen.

# Trainingsplan - Sommer 2023 - KSG Georgenhausen Rollsport

Stand: 20.04.2022

(gültig ab 24.04.2023, Belegung Hallen)

	Montag				Mittwoch				Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
	Bürgerhaus		Hirschbachhalle		Bürgerhaus				Hirschbachh.	Bürgerhaus	Hirschbachh.	LLZ DA	LLZ DA
	Rollen	Spinner / Athletik	Rollen	Spinner / Athletik	Rollen		Stabi / Technik		Rollen/Technik	Rollen / Athletik		Rollen / Technik	
15			15:00 - 16:00 Uhr Gruppe 4 Trainer: J. Weick	15:00 - 15:45 Uhr Gruppe 6 Trainer: J. Weick / V. Bauer					14:30 - 16:00 Uhr Gruppe 2 Trainer: M. Lehrian			12:00 -14 :30 Uhr siehe gesonderte Gruppen- einteilung Trainer: F. Siuda	
16			16:00 - 17:00 Uhr Gruppe 2 Trainer: M. Lehrian	16:00 - 16:30 Uhr Gr. 4+6 - Athletik			15:45 - 16:15 Uhr Gruppe 3 Trainer: J. Weick	15:45 - 16:15 Uhr Gruppe 4 Trainer: J. Weick	16:00 - 16:30 Uhr Gr. 2 /Technik Trainer: M. Lehrian				
17	16:30 - 17:20 Uhr Gruppe 5 Trainer: C. Daute				16:15 - 17:45 Uhr Gruppe 3 Trainer: J. Weick	16:15 - 17:45 Uhr Gruppe 4 Trainer: J. Weick				16:30 - 17:00 Uhr Gr. 5 - Athletik Trainer: M. Klein	16:40 - 17:00 Uhr Gr. 3 - Technik Trainer: K.Schächer		
18		17:20 - 17:45 Uhr Gr. 5 / Technik Trainer: C. Daute	17:00 - 18:00 Uhr Gruppe 1b Trainer: M. Lehrian	17:00 - 17:30 Uhr Gr. 2 / Spinner eigenständig			17:15 - 17:45 Uhr Gruppe 1a + b Trainer: M. Klein	17:15 - 17:45 Uhr Gruppe 2 Trainer: M. Klein		17:00 - 18:00 Uhr Gruppe 5 Trainer: M. Klein	17:00 - 18:00 Uhr Gruppe 3 Trainer: K.Schächer		
19	18:15 - 19:45 Uhr Gruppe 1a Trainer: M. Lehrian	17:45 - 18:15 Uhr Gruppe 1a Spinner / Athletik eigenständig			17:45 - 19:15 Uhr Gruppe 1a + b Trainer: J. Weick	17:45 - 19:00 Uhr Gruppe 2 Trainer: J. Weick				18:00 - 20:00 Uhr Gruppe 1a Trainer: F. Siuda	18:00 - 20:00 Uhr Gruppe 1b Trainer: F. Siuda		17:30 - 19:30 Uhr Showgruppe "Skate Machines" Trainer: H. Rittner
20										20:00 - 21:00 Uhr Erwachsenenlauf Trainer: nach Plan			19:30 -21:00 Uhr siehe gesonderte Gruppen- einteilung SO Trainer: F. Siuda / M. Lehrian
21													

Sollte das erste Training ein Rollentraining sein, bitten wir Euch ein entsprechendes Warm Up von mind. 15-20 Minuten vorher eigenständig einzuplanen.