

Trainingsplan LSG 1 / 2 / 3 + BSG 1 ab 08.02.2021 (Präsenztraining für Landeskadersportler U15 erlaubt)

Mo		Mi		Do		Fr		Sa	So
<i>Präsenz Tolkewitz</i>	<i>Online Fitness Zoom</i>	<i>Online Fitness Zoom</i>	<i>Online Fitness Zoom</i>	<i>Präsenz Tolkewitz</i>	<i>Online Fitness Zoom</i>	<i>Online Fitness Zoom</i>	<i>Online Fitness Zoom</i>	<i>Präsenz Tolkewitz</i>	<i>Präsenz Tolkewitz</i>
								09:45-11:15 Gruppe 1B Kürtraining Mit Hannes	Individual- training / Küraufbau nach Absprache für Gruppen 1B + 1A
								11:30-13:00 Gruppe 1A Kürtraining Mit Hannes	
17:00-18:30 Gruppe 1B Kürtraining Mit Hannes	17:00-18:00 Gruppe 3 Ballett Mit Marcel		17:00-18:15 Gruppe 3 Sprungkraft / Trockentraining Mit Hannes	17:00-18:30 Gruppe 1B Kürtraining Mit Hannes	17:00-18:00 Gruppe 3 + Gruppe 1C Kraft Mit Jasmin	16:30-17:30 Gruppe 3 Koordination / Stabilität Mit Hannes		Im Anschluss evtl. Küraufbau nach Absprache	
	18:00-19:00 Gruppe 2 + Gruppe 1C Ballett Mit Marcel	18:15-19:30 Gruppe 1 A/B/C Kraft Mit Susi	18:15-19:30 Gruppe 2 Kraft / Trockentraining Mit Hannes			17:30-18:30 Gruppe 1 Koordination / Stabilität Mit Hannes	17:30-18:30 Gruppe 2 Koordination / Stabilität Mit Hannes		
18:45-20:15 Gruppe 1A Kürtraining Mit Hannes				18:45-20:15 Gruppe 1A Kürtraining Mit Hannes					

Die rot markierten Trainingszeiten sind die Präsenztrainingszeiten im Sportzentrum Tolkewitz. Diese gelten nur für die Landeskadersportler U15.

Alle schwarz markierten Zeiten sind die Online-Trainingszeiten auf Zoom.