

Herbst-Trainingsplan
Vom 24.10.2016 bis
Ende März 2017

Montag			
18.00 -19.00	Pflicht Stützpunkt-Kader lt.WRIV-Liste	Lt. WRIV-Liste	St
19.00 – 20.00	Kür/Athletik Stützpunkt-Kader lt.WRIV-Liste	Lt. WRIV-Liste	St
20.00 – 22.00	Inline-Skaterhockey Herren	ISH-Trainerteam	V
Dienstag			
15.00 – 16.00	LK 2: Kür	G. Hartmann	V
15.30 – 16.30	LK 3b/c: Kür	E. Schigal	V
16.30 – 17.00	LK 3b/c: Pflicht	E. Schigal	V
17.00 – 17.30	LK 3b/c: Athletik (Turnschuhe erforderlich)	E. Schigal	V
17.30 – 18.30	Inline-Skaterhockey Schüler	ISH-Trainerteam	V
18.30 – 19.30	Inline-Skaterhockey Jugend	ISH-Trainerteam	V
19.30 – 20.30	Inline-Skaterhockey Junioren	ISH-Trainerteam	V
20.30 – 21.45	Inline-Skaterhockey Damen	ISH-Trainerteam	V
Mittwoch			
15.00 – 16.00	LK 3a/b, K 3: Kür	G. Hartmann	V
16.00 – 17.00	LK 3a/b, K 3, LK P: Pflicht	G. Hartmann	V
16.00 – 16.30	K 2: Pflicht	D. Kalikhman	V
16.30 – 17.00	K 2: Athletik (Turnschuhe!)	D. Kalikhman	V
17.00 – 18.00	K 2: Kür	D. Kalikhman	V
16.30 – 17.00	LK 4b, LK 4c: Warm-Up	P. Schneider-Blattner	V
17.00 – 18.00	LK 4b, LK 4c, LK K: Kür	P. Schneider-Blattner	V
18.00 – 19.00	LK 4, LK P: Pflicht	P. Schneider-Blattner, D. Kalikhman	V
19.00 – 20.00	LK 4a, LK K: Kür	P. Schneider-Blattner	V

Donnerstag			
16.45 – 17.45	Solotanz	C. Hartmann	V
17.45 – 18.45	Inline-Skaterhockey Schüler	ISH-Trainerteam	V
18.45 – 19.45	Inline-Skaterhockey Jugend	ISH-Trainerteam	V
19.45 – 20.45	Inline-Skaterhockey Junioren	ISH-Trainerteam	V
20.45 – 22.00	Inline-Skaterhockey Herren	ISH-Trainerteam	V
Freitag			
14.15 – 15.00	K 1 und Schnupperkinder: Kür	J. Kopp, E. Schigal	V
15.00 – 15.30	K 1 und Schnupperkinder: Athletik (Turnschuhe erforderlich)	E. Schigal	V
15.00 – 15.30	LK 3c, K 3: Athletik (Turnschuhe)	E. Schigal	V
15.30 – 16.00	LK 3c, K 3: Pflicht	E. Schigal	V
16.00 – 17.00	LK 3c, K 3: Kür	E. Schigal	V
15.00 – 16.00	LK 4c, LK 3a: Pflicht	J. Kopp	V
16.00 – 17.00	LK 4c, LK 3a: Kür	J. Kopp	V
17.00 – 20.30	Regionaltraining (lt. WRIV-Liste)	Lt. WRIV-Liste	R
Samstag			
10.00 - 11.00 11.00 - 12.00	Kür-Training und Pflicht-Training laut besonderer Einteilung + LK 4b	Lt. WRIV-Liste	V/St
11.00 – 12.00	LK 4a, LK P Pflicht	E. Schwarz	V
12.00 – 13.00	LK 4a Kür	E. Schwarz	V
13.00 – 14.00	K 1 Kür	E. Schigal	V
13.00 – 14.00	LK 2: Kür	J. Kopp	V
14.00 – 15.00	K 2 Kür	J. Kopp/ E. Schigal/ D. Kalikhman	V
15.00 – 15.30	K 2 Pflicht	J. Kopp/ E. Schigal/ D. Kalikhman	V
Sonntag			
09.30 - 11.00	ISH-Bambini	H. Arndt	V
Ab 11.00	Offenes Rollkunstlauftraining		
16.30 – 19.00	Speed Skating**		

Zeichenerklärung: V= Vereins-Training, R= Regional-Training, St = Stützpunkt-Training, K = Klasse, LK = Leistungsklasse

*Bahn steht für weiteres freies Rollkunstlauf-Training zur Verfügung

** Ab 06.11.2016

Änderungen vorbehalten!

Heilbronn, 15.10.2016
Abteilung Rollkunstlauf JK