

LG Rüsselsheim

Trainingsplan Winter 2021/22

gültig ab 15. Oktober (Stand: 30.09.21)

Trainer	Jahrgang	Zeit	Ort	Trainingsangebot
Hanna Terks Lina Zimmermann Linda Tiesel	Minis bis 5 Jahre Jg. 2015 – 2017	Montag 16:45 - 17:45	Dürer Halle II	Spieleleichtathletik
Thomas Hinkel Tim Heinen Victoria Senyuk	U8/U10 Jg.2013 – 2016	Mittwoch 17:15 - 18:45	Großsporthalle	Kinderleichtathletik
		Freitag 17:30 - 19:00	Großsporthalle	
Tobias Hochstein Denis Özalp Annika Knust Maja Schweinsberg Neele Ueckermann	U12/U14 Jg. 2009 – 2012	Montag 17:00 - 18:30	Stadion	Einführung in die Disziplinen, Wettkampftraining
		Mittwoch 17:00 - 18:30 (U14 bis 19:00)	Großsporthalle/ SG Eintracht	
		Freitag 17:00 - 18:30 (U14 bis 19:00)	Großsporthalle/ SG Eintracht	
		Samstag Nach Absprache	Stadion	Leistungstraining/ Ausweichtraining
Bernd Burow	U14 – U18	Montag 18.00 – 19:30	Dürer Halle II / Horlache	Mittelstrecke
Tobias Hochstein Tom Ehser Denis Özalp Maja Schweinsberg Manuela Kleemann	U16 – U20; Männer/Frauen Jg. 2008 und älter	Montag 18:00 - 20:00	Stadion	Allg. athletische Ausbildung, Wettkampftraining
		Mittwoch 18:00 - 20:00	Großsporthalle/ SG Eintracht	
		Freitag 18.00 - 20:00	Großsporthalle/ SG Eintracht	
		Samstag Nach Absprache	Stadion	Leistungstraining/ Ausweichtraining
Tobias Hochstein Denis Özalp Annika Knust	U16 – U20; Männer/Frauen	Dienstag 18:00 – 20:00	Großsporthalle (Kraftraum)	Krafttraining (nur nach voriger schriftlicher Anmeldung)
		Donnerstag 18:00 – 20:00	Großsporthalle (Kraftraum)	
Wolfgang Terks	Ü 40	Mittwoch 20:00 - 22:00	Dürer Halle II	Gymnastik + Fitness
Peter Schmit peterschmit@t-online.de Rainer Schirmer	Alle	Montag Ab 17:15	Parkplatz Lucas- Cranach-Straße	Lauftraining
		Mittwoch ab 17:15	Parkplatz Lucas- Cranach-Straße	
		Freitag ab 17:15	TVH Heim	
Dejan Runjaic	Alle	Montag 19:30 -21:00	Dürer-Halle II	Gymnastik + Fitness
Tina Kornet	Alle	Donnerstag 19:30 – 20:30	A.-Dürer Halle I	Gymnastik
Joachim Eckoff	Alle	Samstag ab 14:30	Parkplatz Wald- schwimmbad	Lauftreff

Probetrainings sind nur nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung durch die sportliche Leitung möglich (info@lq-ruesselsheim.de)

LG Rüsselsheim

Trainingsplan Winter 2021/22

gültig ab 15. Oktober (Stand: 30.09.21)

Gruppeneinteilung:

U8:	2016-2015
U10:	2014-2013
U12:	2012-2011 (M/W10: 2012; M/W11: 2011)
U14:	2010-2009 (M/W12: 2010; M/W13: 2009)
U16:	2008-2007 (M/W14: 2008; M/W15: 2007)
U18:	2006-2005
U20:	2004-2003
U23:	2002-2000
Aktive:	ab 2002

Minis:

- Montag:
 - Eltern warten nicht in der Halle! Auch im Flur und den Umkleidekabinen gilt Maskenpflicht für alle Erwachsenen!

U8/U10:

- Mittwoch/Freitag:
 - Unmittelbar bis vor das Training ist die Halle belegt. Kinder kommen erst möglichst kurz vor Trainingsbeginn. Auf der Tribüne gilt beim Warten für Eltern Maskenpflicht.
 - Kinder bleiben vor dem Training auf der Tribüne sitzen, kein rennen auf der Tribüne

U12/U14:

- Montag:
 - Das Training bleibt vorerst im Stadion! Ab November/Dezember ist eine Verlegung in die Halle möglich. Wir werden darüber informieren.
- Mittwoch/Freitag:
 - Bitte immer Kleidung für drin und draußen dabei haben. Wir gehen regelmäßig mit einigen Teilen der Gruppe raus.
 - Unmittelbar bis vor das Training ist die Halle belegt. Kinder kommen erst möglichst kurz vor Trainingsbeginn. Auf der Tribüne gilt beim Warten für Eltern Maskenpflicht.
 - Die Gruppe wird sich wahrscheinlich vor der Halle aufwärmen

U16+:

- Montag:
 - Das Training bleibt so lang wie möglich draußen im Stadion
- Mittwoch/Freitag:
 - Treffpunkt ist immer pünktlich um 18Uhr am Sportplatz von Eintracht Rüsselsheim

Probetrainings sind nur nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung durch die sportliche Leitung möglich (info@lq-ruesselsheim.de)