

LG Rüsselsheim

Trainingsplan Winter 2021/22

gültig ab 15. Oktober (Stand: 21.10.21)

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

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: 21.10.21)

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.
 - Sobald wir in die Halle gehen wird sich auch die Trainingszeit noch einmal leicht verschieben.
- 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)