

Liebe Eltern, liebe Athletinnen und Athleten,

nach dem kurzfristigen Ausscheiden unseres U16-Trainers Jürgen Albers kann der Verein in der Kürze der Zeit keinen äquivalenten Ersatz in **einer** Person präsentieren. Wir haben uns daher entschlossen, die Betreuung der Jugendlichen ab U16 auf mehrere Schultern zu verteilen.

Wintertrainingstrainingsplan: 19.10.2015 – 04.03.2016

Montag: 18.30 – 20.00 Uhr, U16 , U18, U20, U23: Vestische Arena Alfons Schütt, Blumenthalcampus 1

Leitung: Ludger Zander, Uschi Götz-Trogemann (Sebastian Stephani in Vertretung bei Bedarf)

Inhalte: Grundlagentraining: Konditionsschulung, Athletik, Stabilisation

Dienstag: 18.00 – 20.00 Uhr: U18, U20, U23: Stadion Hohenhorst, Kraftraum

Leitung: Ludger Zander

Inhalte: kurze Tempoläufe, Krafttraining, Schnelligkeit, Ausdauer je nach Alter.

Anmerkung: **U16-Athleten** (Jg. 2001/2002), die mittwochs und/oder samstags verhindert sind, können dort ihr Außentraining absolvieren, da ein Wintertraining ausschließlich in der Halle aufgrund der dann in der folgenden Freiluftsaison fehlenden Grundlagenausdauer nicht erwünscht ist.

Mittwoch: 18.00 – 20.00 Uhr: U16, U18, U20, U23: Stadion Hohenhorst

Leitung: Ludger Zander

Inhalte: Tempolaufraining (**U18-U23**), Grundlagenausdauer (**U16**)

Freitag: 18.00 – 20.00 Uhr: U16, U18, U20, U23: Vestische Arena Alfons Schütt, Blumenthalcampus 1:

mehrkampforientiertes Vielseitigkeitstraining im Stationsbetrieb

Leitung: Ludger Zander

Inhalte: Sprint, Hürden, Koordination, Sprungkraft

Leitung: Sabine Kruse

Inhalte: vielseitiges Sprungtraining, Koordination, Stabilisation

Leitung: Uschi Götz-Trogemann

Inhalte: Wurf, Kraft, Athletik, Stabilisation

Samstag: 11.00 – 13.00 Uhr: U16, U18, U20, U23: Stadion Hohenhorst, alternativ Halde Hoheward, Trainingsort und -dauer wird mit den Gruppen abgesprochen

Leitung: Sabine Kruse + Ludger Zander

Inhalte: allgemeine und spezielle Ausdauer, Sprint

Anmerkung: für die U16-Athletinnen und -Athleten sind 3 Trainingstage wünschenswert, für Starts bei Hallenwettkämpfen Voraussetzung. Für U18-Athleten sind 4 Trainingstage gewünscht. Einzelabsprachen sind mit den genannten Trainer/innen jederzeit möglich.

Information bei Trainingsabwesenheit durch die Athleten/innen wird erwartet!

Für wettkampforientierte Athleten/innen bieten wir (wie immer) ein **Ostertrainingslager** in Südtirol an. Infos dazu nach den Herbstferien beim Training montags / freitags.

Für Fragen stehe ich selbstverständlich gerne zur Verfügung, beim Training oder unter 02366/55953 oder 0175/8861761.

gez. Ludger Zander / Sportwart RLC