

Trainingsplan Sommer 2017

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag				Sonntag																			
																		09:30 - 10:30 JJ																							
								16:00 - 17:00 KPe/SS				16:00 - 18:00 KP/EC						THF																							
								Sportforum				Sportforum						Kurs Anfänger / Kinder ab 23.04.2016																							
								Kinder "G3"				Kinder "G1"						10:00 - 12:00 KP																							
								Technikgrundlagen				Technik						Skates				Sportforum																			
								Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe						10:30 - 11:30 JJ				Offenes Training für ALLE																			
16:00 - 17:00 BU/EC				17:00-18:30 BU				16:30-18:00 BU/BR				18:00 - 19:30 EC				17:00-18:30 BU		17:00 - 18:30 KP/EC		THF				gerade KW																	
Sportforum				Sportforum				Sportforum				Sportforum				Sportforum		Sportforum		Kurs Fortgeschrittene ab 23.04.2016				Skates, Turnschuhe																	
Kinder "G1"				Jugend				Kinder "G2"				Junioren, Aktive				Jugend		Kinder "G2, G3"		Skates																					
Technikgrundlagen				Technik				Technikgrundlagen								Technik		Technikgrundlagen																							
Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe		Skates, Turnschuhe						14:00 - 17:00 IKK BB																	
18:00-20:00 AB				18:00 - 19:30 EC				18:00 - 19:30 EC				18:00 - 20:00 FR/NP				18:00-20:00 JJ				18:00 - 19:30 BU				18:00 - 19:30 EC				18:00 - 20:00 AB				18:00 - 19:30 AU				THF Eingang S-Bahn					
THF				Sportforum, Sportplatz				Sportforum				EW				THF				Sportforum				Sportforum				EW				THF									
Erwachsene Ausdauer				Junioren, Aktive				Junioren, Aktive				Erwachsene, Junioren				Erwachsene				Erwachsene, Junioren				Junioren, Aktive				Erwachsene, Junioren				Erwachsene, Junioren									
Skates				Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe				Skates				Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe				Skates, Turnschuhe				Technik, Ausdauer					
																																				Technik, Ausdauer					
																																								Intervalle	
																																								Skates	
																																								Skates	
																																								Skates	
																																								Skates	
																																								Skates	

Sportstätten

EW Eissadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin  
 Sportforum Rollbahn Sportforum Berlin, Weisseer Weg 51, 13053 Berlin  
 THF Flughafen Tempelhof, Eingang Columbiadamm

Inhalte / Zielgruppe

Ausdauer Gruppenspezifisches Ausdauertraining, Marathonvorbereitung  
 Anfänger, Technik Technikgrundlagen für alle Leistungsklassen  
 Technik Allgemeine Skate-Technik  
 Intervalle Intervalltraining für alle Leistungsklassen  
 Kurs Kursangebot für Nichtmitglieder  
 Kinder G1 Wettkampf  
 Kinder G2 Fortgeschritten  
 Kinder G3 Anfänger

Trainer

AB Alexander Bastidas  
 AU André Unterdörfel  
 BR Björn Rabsch  
 BU Bärbel Unterdörfel  
 EC Elio Cuncu  
 FR Frank Rimpel  
 JJ Jörg Jargon  
 KP Kati Powik  
 Kpe Kerstin Peter  
 NP Nadja Pretsch  
 SS Sandra Schöbel  
 IKK BB Kooperation mit Pure Heath Company

An Nachfolgenden Terminen können Mitglieder des SCC Skating an dem Kursangebot der IKK BB teilnehmen

19.03.2017	07.05.2017
26.03.2017	14.05.2017
02.04.2017	04.06.2017
09.04.2017	11.06.2017
16.04.2017	18.06.2017
30.04.2017	

Verantwortlich als Sportwart: Jörg Jargon, Tel. 01575 / 62 53 031

Aktuelle Informationen auch unter: <https://www.facebook.com/scc.skating>

Infoveranstaltung für die Eltern der Kindergruppen am 05.04.2017 ab 17:00 Uhr im Sportforum.  
 Während der Sommerferien für die Kinder 3 Wochen trainingsfrei, und 3 Wochen 1 x pro Woche Training.

Trainingsplan ist gültig vom 03.04.2017 bis 29.09.2017