

SCC Skating Berlin – unser vielseitiges Trainingsprogramm · SOMMER 2018

gültig vom 09.04. bis 28.09.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder	16:30 – 18:00 Kinder G1, G2 Skate-Bahn HSH <i>Bärbel/Björn</i>		16:30 – 17:30 Kinder G3 Skate-Bahn HSH <i>Kati/Sandra</i>	16:30 – 18:00 Kinder G2 Skate-Bahn HSH <i>Bärbel/Björn</i>	16:30 – 18:00 Kinder G2 Turnhalle Wern. <i>Bärbel</i>	17:00 – 18:30 G1, G3 Skate-Bahn HSH <i>Kati/Elio</i>	Skate-Kurse für Externe in Tempelhof <i>Beginn 28.04.</i>	Wettkampfplanung in Absprache mit den Trainern
	16:30 – 18:00 Kindertraining Wilmsdorf <i>Alex</i>		17:00 – 18:30 G1, Sportschule Skate-Bahn HSH <i>Elio</i>	16:30 – 18:00 Kindertraining Wilmsdorf <i>Mike</i>				
Erwachsene	18:00 – 20:00 ¹ Technik, Intervalle Wilmsdorf <i>Alex</i>	18:00 – 20:00 ³ Ausdauer Krone <i>Nadja/Frank</i>	18:00 – 20:00 ⁴ Technik Wilmsdorf <i>BSV</i>	18:00 – 20:00 ⁵ Anfänger, Technik Skate-Bahn HSH <i>Bärbel</i>	18:30 – 20:00 Ausdauer Tempelhof <i>Jörg</i>	18:30 – 20:00 ⁶ Intervalle Tempelhof <i>Sören/Sascha</i>	10:00 – 11:00 Anfänger / Kinder	Gemeinsame Ausfahrten nach Absprache
	18:30 – 20:00 ² Wettkampftraining Skate-Bahn HSH <i>Elio</i>	18:30 – 20:00 Wettkampftraining Skate-Bahn HSH <i>Elio</i>	18:30 – 20:00 Wettkampftraining Skate-Bahn HSH <i>Elio</i>		18:30 – 20:00 Wettkampftraining Skate-Bahn HSH <i>Elio</i>		11:00 – 12:00 Fortgeschrittene	

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Hier gibt es ein umfangreiches Training, welches vor allem eure Kraft, Ausdauer und Technik stärken wird. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*
- 2: Leistungsorientiertes Bahntraining für technisch fitte Skater.
- 3: Ausdauertraining in unterschiedlichen Tempo-Gruppen, mit Übungen zum sicheren Gruppenfahren. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*
- 4: Technik- und Ausdauertraining bei unserem Kooperationsverein „BSV“. *(Für alle)*
- 5: Intensives Techniktraining für Anfänger und Fortgeschrittene.
- 6: Intervalltraining mit kurzem Technikteil am Anfang und immer wieder gemeinsamen Start zu 500 oder 1000m Intervallen. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*

KINDER & JUGEND: Die Einteilung in die Gruppen wird durch die Trainer vorgenommen.
G1 = Leistung, ca. 9 - 12 Jahre / G2 = Fortgeschritten, Spaß und Freizeit, ca. 6 - 14 Jahre
G3 = Anfänger, ca. 3 - 10 Jahre

SPORTSTÄTTEN:

- **Eisstadion Wilmsdorf:** Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
- **Skate-Bahn HSH:** Rollbahn Sportforum Berlin, Weissenseer Weg 51, 13053 Berlin
- **Tempelhof:** Flughafen Tempelhof, Treffpunkt am Eingang Columbiadamm
- **Krone:** Kronprinzessinnenweg, Treffpunkt Parkplatz Hüttenweg bzw. bei Anreise mit ÖPNV Schmetterlingsplatz (S-Bahn Grunewald), Abfahrt hier 18:00 Uhr
- **Turnhalle:** Werneuchener Str. 15, 13055 Berlin



Grundsätzliches für Kinder & Erwachsene:

- Bitte immer Turnschuhe für Warm-Up / Cool-Down dabei haben
- Während der Sommerferien ist für die Kinder 3 Wochen trainingsfrei und 3 Wochen lang 1 x pro Woche Training.

Sportwart: Jenny Lindner, sportwart@scc-skating.de