

# **Trainingsplan Rollschuh Sommer 2010** 6. April bis 25. September 2010

(Änderungen vorbehalten, Trainer entscheiden nach Fortschritten permanent über die Einteilung), **Stand April**

## **MONTAGS 16-20 Uhr**

Gruppe 1/2: 16:00-16:45 Uhr Pflicht  
Gruppe 3: 16:45-17:30 Uhr Pflicht  
Gruppe Z/F: 16:00-17:00 Uhr Pflicht/Kür  
Gruppe 4: 17:15-18:00 Uhr Pflicht  
18:20-19:20 Uhr Kür  
Ü20: 19:00-20:00 Uhr Ü20-Fortgeschrittene

## **DIENSTAGS 20-22 Uhr**

20:00-22:00 Uhr Inline-HOCKEY

## **MITTWOCHS 16-20 Uhr**

Kursus/Gr.1: 16:00-17:00 Uhr Kinderkursus/Gruppe 1 Kür  
Gruppe 2/3: 17:15-18:15 Uhr Pflicht  
Gruppe 2/3: 18:30-19:30 Uhr Kür  
Gruppe Z/F: 16:00-17:00 Uhr Pflicht/Kür  
Gruppe 4: 17:15-18:15 Uhr Pflicht  
18:45-20:00 Uhr Kür

## **FREITAGS 16-19 Uhr**

Gruppe 2/3: 17:15-18:15 Uhr Kür  
Gruppe 4: 16:15-17:15 Uhr Pflicht  
17:45-18:45 Uhr Kür

## **SAMSTAGS 17-20 Uhr**

Gruppe 1/ 17:00-18:00 Uhr Kür  
Ersatztermin  
Kursus  
Ü 20: 18:00-19:00 Uhr Ü20-Anfänger

## **SONNTAGS 20-22 Uhr**

20:00-22:00 Uhr Inline-HOCKEY