

Trainingsplan - ESV 03 Chemnitz e.V.

1. Mesozyklus (Trainingsinhalte siehe Mesozyklus)

08.04.-12.05.2019

Team	Jg	Mo, 08.04.19	Di, 09.04.19	Mi, 10.04.19	Do, 11.04.19	Fr, 12.04.19	Sa, 13.04.19	So, 14.04.19
VSU		10:00-11:20 7./8.	7:00-8:20 5.-8./10:00-11:20 9.-12.	10:00-11:20 9./10.	7:00-8:20 5./6./10:00-11:20 9./10.	10:00-11:20 7./8.		
U8	≤ 2012			17:00-18:00 TH				
U10	2010/2011			16:00-17:00 TH Tests		15:30-16:30 ESG		
U13	2007-2009			16:00-17:00 TH Tests	15:45-17:00 TH/ESG			
U16	2004-2006			18:00-19:15 TH Tests	16:45-18:00 TH/ESG		75min individuell GLA	
U20	2000-2003							
Hobby				19:30-20:30 TH	19:00-20:30 Inline ESH			

putztag

Team	Jg	Mo, 15.04.19	Di, 16.04.19	Mi, 17.04.19	Do, 18.04.19	Fr, 19.04.19	Sa, 20.04.19	So, 21.04.19
VSU		10:00-11:20 7./8.	7:00-8:20 5.-8./10:00-11:20 9.-12.	10:00-11:20 9./10.	7:00-8:20 5./6./10:00-11:20 9./10.			
U8	≤ 2012	16:45-17:45 Inline ESH		17:00-18:00 TH				
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH		16:00-17:00 TH				
U13	2007-2009	18:00-19:15 ESG		16:00-17:00 TH	16:00-17:15 TH/ESG			
U16	2004-2006	18:00-19:15 ESG		18:00-19:15 TH	17:00-18:15 TH/ESG		75min individuell GLA	
U20	2000-2003	18:00-19:30 Meeting Kabine	18:30-20:00 TH Test Gr1	19:15-20:30 TH Test Gr2	18:00-19:30 TH		90min individuell GLA	
Hobby		19:00-20:30 Inline ESH		20:30-21:30 TH	19:00-20:30 Inline ESH			

Trainingsfrei

Team	Jg	Mo, 22.04.19	Di, 23.04.19	Mi, 24.04.19	Do, 25.04.19	Fr, 26.04.19	Sa, 27.04.19	So, 28.04.19
VSU								
U8	≤ 2012							
U10	2010/2011							
U13	2007-2009							
U16	2004-2006							
U20	2000-2003							
Hobby					19:00-20:30 Inline ESH			

Osterferien
separater individueller Trainingsplan

Team	Jg	Mo, 29.04.19	Di, 30.04.19	Mi, 01.05.19	Do, 02.05.19	Fr, 03.05.19	Sa, 04.05.19	So, 05.05.19
VSU		10:00-11:20 7./8.	7:00-8:20 5.-8./10:00-11:20 9.-12.		7:00-8:20 5./6./10:00-11:20 9./10.	10:00-11:20 7./8.		
U8	≤ 2012	16:45-17:45 Inline ESH						
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH				15:30-16:30 ESG		
U13	2007-2009	18:00-19:15 ESG			16:00-17:15 TH/ESG			
U16	2004-2006	18:00-19:15 ESG			17:00-18:15 TH/ESG		75min individuell GLA	
U20	2000-2003	18:30-20:00 TH	18:30-20:00 ESG		18:00-19:30 TH		90min individuell GLA	
Hobby		19:00-20:30 Inline ESH			19:00-20:30 Inline ESH		Inlinepokal	

Trainingsfrei

Team	Jg	Mo, 06.05.19	Di, 07.05.19	Mi, 08.05.19	Do, 09.05.19	Fr, 10.05.19	Sa, 11.05.19	So, 12.05.19
VSU		10:00-11:20 7./8.	7:00-8:20 5.-8./10:00-11:20 9.-12.	10:00-11:20 9./10.	7:00-8:20 5./6./10:00-11:20 9./10.	10:00-11:20 7./8.		
U8	≤ 2012	16:45-17:45 Inline ESH		17:00-18:00 TH				
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH		16:00-17:00 TH		15:30-16:30 ESG		
U13	2007-2009	18:00-19:15 ESG		16:00-17:00 TH	16:00-17:15 TH/ESG			
U16	2004-2006	18:00-19:15 ESG		18:00-19:15 TH	17:00-18:15 TH/ESG		75min individuell GLA	
U20	2000-2003	18:30-20:00 TH	18:30-20:00 ESG	19:15-20:30 TH	18:00-19:30 TH		90min individuell GLA	
Hobby		19:00-20:30 Inline ESH		20:30-21:30 TH	19:00-20:30 Inline ESH			

Legende: ESH - Eissporthalle ESG - Eissportgelände TH - Turnhalle Inline - Inlinehockey ESH VSU - Vertiefter Sportunterricht KA/GLA - Kraft-/Grundlagenausdauer

UNTERSTÜTZE UNS
PER SMARTPHONE
ohne Geld auszugeben



Unterstütze jetzt
Förderung des Eishockeynachwuchses in
Chemnitz
Scan den Herzcode und
erfahre wie es geht!
<https://smoo.st/it/6qx49>

BILDUNGSSPENDER

Kostenlos helfen:
Unseren Verein mit
einem Einkauf bei
über 1.600 Shops
unterstützen!
Jetzt mitmachen

