

Trainingsplan - ESV 03 Chemnitz e. V.

2. Mesozyklus (Trainingsinhalte siehe Mesozyklus)

13.05.-09.06.2019

Team	Jg	Mo, 13.05.19	Di, 14.05.19	Mi, 15.05.19	Do, 16.05.19	Fr, 17.05.19	Sa, 18.05.19	So, 19.05.19
VSU		10:00-11:20 7./8.	6:30-8:20 5.-8. Eis/10:00-11:20 9.-12.	10:00-12:00 Eis 9./10.	7:00-8:20 5./6. Eis/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			14:00-14:50 Eis	
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH		16:00-17:00 TH		15:30-16:30 ESG	14:00-14:50 Eis	
U13	2007-2009	17:45-19:00 Athl + Inline		16:00-17:00 TH	16:00-17:15 TH/ESG			14:00-14:50 Eis
U16	2004-2006	17:00-18:30 KüW + TH	19:15-20:00 TH/20:30-21:30 Eis	18:00-19:15 TH	17:00-18:15 TH/ESG		individuelle HA	individuelle HA
U20	2000-2003	18:30-20:00 TH/20:30-21:45 Eis	18:30-20:00 ESG	19:15-20:30 TH	18:00-19:30 TH		individuelle HA	individuelle HA
Hobby		19:00-20:30 Inline ESH		20:30-21:30 TH	19:00-20:30 Inline ESH			

Team	Jg	Mo, 20.05.19	Di, 21.05.19	Mi, 22.05.19	Do, 23.05.19	Fr, 24.05.19	Sa, 25.05.19	So, 26.05.19
VSU		10:00-11:20 7./8.	6:30-8:20 5.-8. Eis/10:00-11:20 9.-12.	10:00-12:00 Eis 9./10.	7:00-8:20 5./6. Eis/10:00-11:20 9./10.	9:50-10:20A/11:00-11:50Eis 7./8.		
U8	≤ 2012	16:45-17:45 Inline ESH		17:00-18:00 TH			14:00-14:50 Eis	
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH		16:00-17:00 TH		15:30-16:30 ESG	13:35-14:45 Eis	
U13	2007-2009	17:45-19:00 Athl + Inline		16:00-17:00 TH	16:00-17:15 TH/ESG		12:05-13:20 Eis	
U16	2004-2006	17:00-18:30 KüW + TH	19:15-20:00 TH/20:30-21:30 Eis	18:00-19:15 TH	17:00-18:15 TH/ESG		individuelle HA	14:00-14:50 Eis
U20	2000-2003	18:30-20:00 TH/20:30-21:45 Eis	18:30-20:00 ESG	19:15-20:30 TH	18:00-19:30 TH		individuelle HA	individuelle HA
Hobby		19:00-20:30 Inline ESH		20:30-21:30 TH	19:00-20:30 Inline ESH			

Team	Jg	Mo, 27.05.19	Di, 28.05.19	Mi, 29.05.19	Do, 30.05.19	Fr, 31.05.19	Sa, 01.06.19	So, 02.06.19
VSU		10:00-11:20 7./8.	6:30-8:20 5.-8. Eis/10:00-11:20 9.-12.	10:00-12:00 Eis 9./10.				
U8	≤ 2012	16:45-17:45 Inline ESH		17:00-18:00 TH			14:00-14:50 Eis	
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH		16:00-17:00 TH			14:00-14:50 Eis	
U13	2007-2009	17:45-19:00 Athl + Inline		16:00-17:00 TH				14:00-14:50 Eis
U16	2004-2006	17:00-18:30 KüW + TH	19:15-20:00 TH/20:30-21:30 Eis	18:00-19:15 TH			individuelle HA	frei. Eis U13
U20	2000-2003	18:30-20:00 TH/20:30-21:45 Eis	18:30-20:00 ESG	19:15-20:30 TH			individuelle HA	individuelle HA
Hobby		19:00-20:30 Inline ESH		20:30-21:30 TH				

Team	Jg	Mo, 03.06.19	Di, 04.06.19	Mi, 05.06.19	Do, 06.06.19	Fr, 07.06.19	Sa, 08.06.19	So, 09.06.19
VSU		10:00-11:20 7./8.	6:30-8:20 5.-8. Eis/10:00-11:20 9.-12.	10:00-12:00 Eis 9./10.	6:50-8:20 5./6. Eis/10:00-11:20 9./10.	9:50-10:20A/11:00-11:50Eis 7./8.		
U8	≤ 2012	16:45-17:45 Inline ESH		17:00-18:00 TH			14:00-14:50 Eis	
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH		16:00-17:00 TH		15:30-16:30 ESG		
U13	2007-2009	17:45-19:00 Athl + Inline		16:00-17:00 TH	16:00-17:15 TH/ESG			
U16	2004-2006	17:00-18:30 KüW + TH	19:15-20:00 TH/20:30-21:30 Eis	ab 18:30 Ehrung U17/U15	17:00-18:15 TH/ESG		individuelle HA	
U20	2000-2003	18:30-20:00 TH/20:30-21:45 Eis	18:30-20:00 ESG	19:15-20:30 TH	18:00-19:30 TH		individuelle HA	
Hobby		19:00-20:30 Inline ESH		20:30-21:30 TH	19:00-20:30 Inline ESH			

ab 18:30 SommerFanTreffen

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/6xq49>

BILDUNGSSPENDER



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

Jetzt mitmachen

