

Trainingsplan - ESV 03 Chemnitz e. V.

3. Mesozyklus (Trainingsinhalte siehe Mesozyklus)
10.06.-10.07.2019 - anschließend Ferientrainingsplan

Team	Jg	Mo, 10.06.19	Di, 11.06.19	Mi, 12.06.19	Do, 13.06.19	Fr, 14.06.19	Sa, 15.06.19	So, 16.06.19
VSU			6:30-8:20 5.-8. Eis/10:00-11:20 9.-12.	9:50-12:00 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	Trainingsfrei		17:00-18:00 TH			14:00-14:50 Eis	
U10	2010/2011			16:00-17:00 TH		15:30-16:30 ESG		14:00-14:50 Eis
U13	2007-2009				16:00-17:00 TH	16:00-17:15 TH/ESG	RadTour U13	
U16	2004-2006			19:00-20:00 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 ESG	19:15-20:30 TH	18:00-19:30 TH	individuelle HA	individuelle HA
Hobby				20:30-21:30 TH	19:00-20:30 Inline ESH			

Team	Jg	Mo, 17.06.19	Di, 18.06.19	Mi, 19.06.19	Do, 20.06.19	Fr, 21.06.19	Sa, 22.06.19	So, 23.06.19	
VSU		9:50:00-11:20 7./8.	6:30-8:20 5.-8. Eis/10:00-11:20 9.-12.	9:50-12:00 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			nur TW U9/U11 SEV-Lehrgang Athletik und Eis	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	19:00-20:00 TH/20:30-21:30 Eis	18:00-19:15 TH	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				

Team	Jg	Mo, 24.06.19	Di, 25.06.19	Mi, 26.06.19	Do, 27.06.19	Fr, 28.06.19	Sa, 29.06.19	So, 30.06.19
VSU		9:50:00-11:20 7./8.	6:30-8:20 5.-8. Eis/10:00-11:20 9.-12.	9:50-12:00 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		Hitzezeit!			14:00-14:50 Eis	
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH				15:30-16:30 ESG		
U13	2007-2009	17:45-19:00 Athl + Inline				16:00-17:15 TH/ESG	15:00-15:50 Eis	individuelle HA
U16	2004-2006	17:00-18:30 KüW + TH	19:00-20:00 TH/20:30-21:30 Eis			17:00-18:15 TH/ESG	RadTour U16; Start Fr., 15:30; Ende Sa., 15:30	individuelle HA
U20	2000-2003	18:30-20:00 TH/20:30-21:45 Eis	18:30-20:00 ESG			18:00-19:30 TH	individuelle HA	individuelle HA
Hobby		19:00-20:30 Inline ESH			19:00-20:30 Inline ESH			

Team	Jg	Mo, 01.07.19	Di, 02.07.19	Mi, 03.07.19	Do, 04.07.19	Fr, 05.07.19	Sa, 06.07.19	So, 07.07.19
VSU								
U8	≤ 2012	16:45-17:45 Inline ESH		17:00-18:00 TH	letzter Vereinstag vor den Sommerferien			
U10	2010/2011	16:30-17:45 Inline ESH		16:00-17:00 TH Test				
U13	2007-2009	17:45-19:00 Athl + Inline		16:00-17:00 TH Test			individuelle HA	individuelle HA
U16	2004-2006	17:00-18:30 KüW + TH	19:00-20:00 TH/20:30-21:30 Eis	18:00-19:15 TH Test	17:00-18:15 TH/ESG	Ferienbeginn!	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 Test	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			

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>

BILDUNGSPENDER



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

Jetzt mitmachen

