

Trainingsplan - WSC Lippstadt - Winter 2019/2020

Uhrzeit/Tag	Monatg	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-10:30							
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00						Technik TG Klapper Bootshaus	WA / Technik Schlaaf/ Bolte Mühle
12:00-12:30						Technik Offene TG	
12:30-13:00						Bootshaus/ Mühle	
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00	OGS						
15:00-15:30	Max Klapper						
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00					D- Kader Mühle Schubert		Technik TG Brinkmann/ Koebe Mühle
17:00-17:30			Offene GA Deppe	Rollentraining Klapper/Menze		Technik TG Baier / Rehkämper Bootshaus/ Mühle	Anfängertraining Tollwerth/ Bolte Bootshaus
17:30-18:00				Deddinghausen	Technik/ GA		
18:00-18:30		Krafttraining Keil	Abfahrtsboot	Kraftraum Breitensport	TG Brinkmann/ Koebe Bootshaus		
18:30-19:00	Offene GA	LZ	AAT Deppe/Staats	Steinhoff	Offene GA Klapper		
19:00-19:30	Nordkämpfer				Bootshaus		
19:30-20:00	Bototshaus		Ostendorf Sporthalle		Bootshaus		
20:00-20:30				Skigymnastik Meier/ Picco	Wildwasser - Wandersport - Kanuslalom		
20:30-21:00				Ostendorf Sporthalle	Rollentraining Cabrioli		
21:00-21:30					David Steinhoff		
21:30-22:00							

- Offene TG's** Können von allem Mitgliedern der Wettkampfabteilung besucht werden, Inhalte nach Bezeichnung oder nach Vorgabe des Trainers
- Offene TE** Für alle Mitglieder des Vereins oder für eine Abgestimmte Gruppe. Trainingsort ist hier jeweils die Sporthalle des Ostendorf Gymnasiums in Lippstadt
- Kraftraum** Teilnahme nur nach erfolgter und bestätigter Einweisung durch einen Trainer oder Verantwortlichen (siehe Ansprechpartner) | Dienstags: Leitung von Pascal Keil (offen) | Mittwochs: Breitensport
- Anfängertraining** Für unsere Neueinsteiger | Freitags unter der Leitung von Carsten Tollwerth und Michael Bolte | Donnerstags in LSB in Deddinghausen unter der Leitung von Max Klapper und Steffen Menze
- TG Klapper** Geschlossene Trainingsgruppe unter der Leitung von Max Klapper
- TG Baier/ Rehkämper** Geschlossene Trainingsgruppe unter der Leitung von Jannis Baier und Malte Rehkämper
- TG Brinkmann/ Koebe** Trainingsgruppe unter der Leitung von Sylke Brinkmann und Lars Koebe | Teilnahme nach Absprache mit Trainern