

BT-LA Trainingszeiten KW33-KW40

Training am Montag Gruppe 1-3

Gruppe 1	17:50 – 19:50 Uhr	18:00 Uhr Training in Zone 1 / Zone 2	19:00 Uhr Laufen im Park* / F1 / K1	Matthias
Gruppe 2	18:00 – 20:00 Uhr	18:10 Uhr Einlaufen im Park	19:10 Uhr Training in Zone 3 / Zone 4 / F2 / K2	Sven
Gruppe 3	17:40 – 19:40 Uhr	17:50 Uhr Training in Zone 3 / Zone 4	18:50 Uhr Laufen im Park F2 / K2	—

Training am Mittwoch Gruppe 4-7

Mittwoch	Warm Up	Weitspr.	Lauf	Wurf	Abschluss	Platz verl.	Zeitplan	Leitung
Gruppe 4	16:40	16:55	17:10	17:25	17:40	17:50	16:30 – 17:50 Uhr	Jutta
F1 / K1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4				
Gruppe 5	16:55	17:10	17:25	17:40	17:55	18:05	16:45 – 18:05 Uhr	Pina
F2 / K2	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4				Malin
Gruppe 6*²	17:10	17:25	17:40	17:55	18:10	18:20	17:00 – 18:20 Uhr	Benny
F1 / K1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4				
Gruppe 7*²	17:25	17:40	17:55	18:10	18:25	18:35	17:15– 18:35 Uhr	Kathrin
F2 / K2	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4				

Training am Freitag Gruppe 8-15

Gruppe/Zeit	Aufwärmzone	Trainingsbereich	Leitung
Gruppe 8 16:30 – 17:50 Uhr	16:40 Uhr Zone 1	17:10-17:40 Uhr Zone 2 / F1 / K1	Eltern / Lutz
Gruppe 9 16:45 – 18:05 Uhr	16:55 Uhr Zone 3	17:25-17:55 Uhr Zone 4 / F2 / K2	Noemi
Gruppe 10 17:00 – 18:20 Uhr	17:10 Uhr Zone 1	17:40-18:10 Uhr Zone 2 / F1 / K1	Pina / Pepe
Gruppe 11 17:15 – 18:35 Uhr	17:25 Uhr Zone 3	17:55-18:25 Uhr Zone 4 / F2 / K2	—
Gruppe 12*² 17:45 – 19:05 Uhr	17:55 Uhr Zone 1	18:25-18:55 Uhr Zone 2 / F2 / K2 !	Lutz
Gruppe 13*² 18:00 – 19:20 Uhr	18:10 Uhr Zone 3	18:40-19:10 Uhr Zone 4 / F1 / K1	<i>Lauftreff / Konni</i>
Gruppe 14 18:15 – 19:35 Uhr	18:25 Uhr Zone 1	18:55-19:25 Uhr Zone 2 / F2 / K2	Laila / Anicó
Gruppe 15 18:30 – 20:00 Uhr	18:40 Uhr Zone 3	19:10-19:50 Uhr Zone 4 / F1 / K1	allein / Anicó