**Wintertrainingsplan 2023/24 Leichtathletikabteilung SC Poppenbüttel**

Trainingsorte: HHG I, HHG II (Harksheider Straße), LTH (Krochmannstraße), Tegelsbarg Neue Halle (CvO)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Jahrgang** | **Zeit/Ort** | **Trainer** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Montag** | **U16/U18** | **18:00 – 20:00 Uhr**  **LTH** | **Söhnke**  **Till** |
| **Dienstag** | **U12** | **17:00 – 18:30 Uhr**  **HHG II** | **Marianne**  **Lilly** |
| **Dienstag** | **U14** | **18:30 – 20:00 Uhr**  **HHG II** | **Nike**  **Lilly** |
| **Dienstag** | **U20 – U23**  **LTH** | **18:00 – 20:00 Uhr**  **LTH** | **Till**  **Patrick** |
| **Dienstag** | **Ü30-Ü60** | **20:00 – 22:00 Uhr**  **LTH** | **Patrick** |
| **Mittwoch** | **U8**  **U10** | **17:00 -18:30 Uhr**  **HHG I**  **17:00 – 18:30 Uhr**  **HHG II** | **Niels**  **Marianne**  **Janine**  **Friederike**  **Johanna**  **+ Freddy ab Jan 24** |
| **Mittwoch** | **U16/U18** | **18:00 – 20:00 Uhr**  **LTH** | **Söhnke**  **Till** |
| **Donnerstag** | **U20 – U23** | **18:00 – 20:00 Uhr** | **Patrick**  **Till** |
| **Donnerstag** | **Ü30 – Ü60** | **18:00 – 20:00 Uhr** | **Patrick** |
| **Freitag** | **U12**  **U14** | **17:00 – 18:30 Uhr**  **Neue Halle Tegelsbarg** | **Marianne**  **Nike**  **Patrick**  **Lilly**  **+ Freddy ab Jan 24** |
| **Freitag**  **(nach Absprache)** | **U16 – U23**  **(Sprint/Sprung)** | **16:00 – 18:00 Uhr**  **LTH** | **Till**  **Patrick** |
| **Samstag**  **(nach Absprache)** | **U14**  **(wettkampforientiert)** | **11:00 – 13:00 Uhr**  **Tegelsbarg** | **Nico**  **Patrick** |
| **Samstag**  **(nach Absprache)** | **U16-U23**  **(wettkampforientiert)** | **11:00 – 13:00 Uhr**  **LTH/Tegelsbarg** | **Söhnke**  **Till** |
| **Samstag**  **(nach Absprache)** | **Trainerfortbildung** | **11:00 – 13:00 Uhr/**  **13:00 – 15:00 Uhr** | **Hendrik**  **Patrick** |

**Bitte warme bzw. dem Wetter angepasste Kleidung und etwas zu trinken (z.B. Wasser, ungesüßten Tee) mitbringen**