

# Sommertrainingsplan 2023 Leichtathletikabteilung SC Poppenbüttel

Trainingsort: Sportplatz Tegelsberg 1

Tag	Jahrgang	Zeit	Trainer
Montag	U16/U18	18:00 – 20:00 Uhr	Söhnke Till
-----	-----	-----	-----
Dienstag	U12	16:30 – 18:30 Uhr	Nico Teresa Linus/Till
Dienstag	U14	18:00 – 20:00 Uhr	Nico Teresa
Dienstag	U20 – U23	18:00 – 20:00 Uhr	Patrick
Dienstag	Ü30-Ü60 (JDM)	20:00 – 22:00 Uhr	Patrick
-----	-----	-----	-----
Mittwoch	U8/U10	U8 I: 16:15 – 17:30 Uhr U8 II: 17:30 – 18:45 Uhr U10: 17:00 – 18:30 Uhr	Niels Marianne Elena Linus Lennart
Mittwoch	U16/U18	18:00 – 20:00 Uhr	Söhnke Till
-----	-----	-----	-----
Donnerstag	U12	16:30 – 18:30 Uhr	Nico Nike Linus/Till
Donnerstag	U14	18:00 – 20:00 Uhr	Nico Nike
Donnerstag	U20 – U23	18:00 – 20:00 Uhr	Patrick
Donnerstag	Ü30 – Ü60 (JDM)	18:00 – 20:00 Uhr	Patrick
-----	-----	-----	-----
Freitag	U20 – U23 (Sprung)	16:00 – 18:00 Uhr	Patrick
-----	-----	-----	-----
Samstag	U14 (Leistungsförderung)	Nach Absprache	Nico
Samstag	U16 – U18 (Leistungsförderung)	Nach Absprache	Söhnke Till
Samstag	U20 – U23 (Leistungsförderung)	Nach Absprache	Patrick Hendrik
Samstag	Trainerfortbildung	Nach Absprache	Alle

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