







Training - Oktober 2011 bis März 2012

Winter 2010/2011	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ort	Bezirkssportanlage Rünigen	Bezirkssportanlage Rünigen	Bezirkssportanlage Rünigen	Halle der Bereitschaftspolizei	Halle der Bereitschaftspolizei	SLZ Hannover	Prinzenpark
Zeit	16.00 - 17.30 Uhr	17.30 - 19.00 Uhr	16.30 - 18.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr	17.00 - 18.30 Uhr	11.00 - 13.00 Uhr	11.30 - 12.30 Uhr
Trainer	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn Robert Haedicke
Gruppe	LA - TEAM	LA - TEAM + MEHRKAMPF-TEAM	LA - TEAM	LA - TEAM	LA - TEAM + MEHRKAMPF-TEAM Jg 97 und 96	nach Absprache	LA - TEAM + MEHRKAMPF-TEAM
Inhalt	Technik Wurf / Sprung Wurfkraft / Sprungkraft	Koordination Schnelligkeit Schnelligkeitsausdauer	Technik Wurf / Sprung	Allg. Athletik Schnelligkeit Technik Sprung	Hochsprung Kugelstoß	Techniktraining	Grundlagenausdauer Sprintkraft
Ort					(Halle der Bereitschaftspolizei) KRAFTRAUM		
Zeit					16.45 - 18.30 Uhr		
Trainer					Dennis Wittkuhn (Trainingsplan)		
Gruppe					LA - TEAM + MEHRKAMPF-TEAM Jg 95 und älter		
Inhalt					Krafttraining Kugelstoß		
Ort							
Zeit							
Trainer							
Gruppe							
Inhalt							