




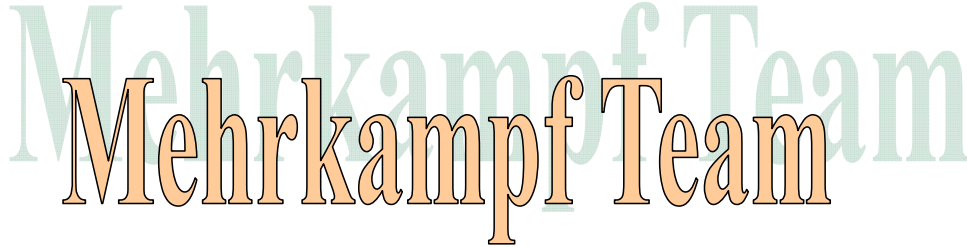


**Training - Oktober 2011 bis März 2012**

Winter 2010/2011	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ort	Grundschule Heidberg	Bezirkssportanlage Rünigen	Sporthalle Raabeschule im Heidberg	Halle der Bereitschaftspolizei	(Halle der Bereitschaftspolizei) KRAFTRAUM	SLZ Hannover	Prinzenpark
Zeit	18.00 - 20.00 Uhr	17.30 - 19.00 Uhr	18.00 - 20.00 Uhr	17.00 - 18.30 Uhr	16.00 - 17.00 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	<b>MEHRKAMPF-TEAM</b>	<b>MEHRKAMPF-TEAM + LA - TEAM</b>	<b>MEHRKAMPF-TEAM</b>	<b>MEHRKAMPF-TEAM</b>	<b>MEHRKAMPF-TEAM</b> Jg 97 - 96 (♀)	nach Absprache	<b>MEHRKAMPF-TEAM + LA - TEAM</b>
Inhalt	Allg. Athletik Sprungkraft Kraftausdauer	Koordination Schnelligkeit Schnelligkeitsausdauer	Stabilisation Technik Hürde	Schnelligkeit Technik Sprung	Krafttraining	Techniktraining	Grundlagenausdauer Sprintkraft
Ort					Halle der Bereitschaftspolizei		
Zeit					17.00 - 18.30 Uhr		
Trainer					Dennis Wittkuhn		
Gruppe					<b>MEHRKAMPF-TEAM + LA - TEAM</b> Jg 97 und 96		
Inhalt					Hochsprung Kugelstoß		
Ort					(Halle der Bereitschaftspolizei) KRAFTRAUM		
Zeit					16.45 - 18.30 Uhr		
Trainer					Dennis Wittkuhn (Trainingsplan)		
Gruppe					<b>MEHRKAMPF-TEAM + LA - TEAM</b> Jg 95 und älter		
Inhalt					Krafttraining Kugelstoß		