

## Trainingszeiten Athletico Leipzig

<b>Schwimmen : Elsterbad</b>								
gültig: ab 31.08.2020								
Stand : August 2020								
Tag	Trainingszeit	Bahn	Trainingsprogramm	Vertretung	Verantwortlich für Trainingszeiten	Intensität des Programms/Beschreibung	Anmeldung/Abmeldung für Training über	Bemerkung
Donnerstag	19.00 - 20.00	6	Lisa Elmers	Mike Riedel *	Athletico Leipzig	schnelle Schwimmer	Online "Spieler Plus App"	gezieltes Techniktraining
Donnerstag	20.00 - 21.00	6	Lisa Elmers	Michael Knape*	Athletico Leipzig	langsamere Schwimmer	Online "Spieler Plus App"	gezieltes Techniktraining
Freitag	19:00 - 20:00	4 und 5	Mike Riedel	je nach Möglichkeit	Athletico Leipzig	durch die Bahnen ein Training mit allen Leistungsgruppen	Online "Spieler Plus App"	gezieltes Techniktraining
Freitag	20:00 - 20:45	4	Trainer Handwerk	Mike Riedel	Athletico Leipzig	keine Einschränkung	Online "Spieler Plus App"	"knackige Einheit" da nur 45min.
Samstag	8:00 - 9:00	3	Mike Riedel	Michael Knape	Athletico Leipzig	Trainingszeit für LL und RL Starter	Online "Spieler Plus App"	gezieltes Techniktraining
Samstag	9:00 - 10:00	5 und 6	Michael Knape**	Mike Riedel**	Athletico Leipzig	durch die Bahnen ein Training mit allen Leistungsgruppen	Online "Spieler Plus App"	gezieltes Techniktraining
Samstag	9:00 - 10:45	5 und 6	Michael Knape**	Mike Riedel**	Athletico Leipzig	durch die Bahnen ein Training mit allen Leistungsgruppen	Online "Spieler Plus App"	gezieltes Techniktraining
Samstag	10:00 - 10:45	5 und 6	Michael Knape**	Mike Riedel**	Athletico Leipzig	durch die Bahnen ein Training mit allen Leistungsgruppen	Online "Spieler Plus App"	gezieltes Techniktraining
<p>* Vertretung bis Dezember 2020            ** aktueller Stand zum Start 31.08.2020!</p> <p><b>Anmerkungen :</b>  <b>Es sollten min 5 bis max. 10 Schwimmer(Innen) pro Bahn sein, dieses ist einzusehen in der Spieler Plus App.</b>  <b>Auch die Anmeldung für das Training läuft nur über die Spieler Plus App.</b></p>								
<b>Laufen:</b>								
gültig: 31.08.2020								
Stand : Juli 2020								
Tag	Trainingszeit	Ort	Trainingsprogramm	Trainingsprogramm	Verantwortlich für Trainingszeiten	Intensität des Programms/Beschreibung	Anmeldung/Abmeldung für Training über	Bemerkung
Dienstag	18:30 - 19:30	Testfeld	Michael Knape	Lauf ABC und Bahnläufe	Athletico Leipzig	Track Tuesday	Online "Spieler Plus App"	Training für alle - Abstimmung über Spieler Plus App
Sonntag****	10:00 - 12:00	"Park"	nein *	langer ruhigerAusdauerlauf	Athletico Leipzig	locker	Online "Spieler Plus App"	Training für alle - Abstimmung über Spieler Plus App
**** im Herbst und Winter oder als alternative zum Radfahren								
<b>Radfahren:</b>								
Sommer								
gültig: 31.08.2020								
Stand : Juli 2020								
Tag	Trainingszeit	Treff	Trainer mit Anleitung	Trainingsprogramm	Verantwortlich für Trainingszeiten	Intensität des Programms/Beschreibung	Anmeldung/Abmeldung für Training über	Bemerkung
Sonntag*****	10:00 - 14:00	Radrennbahn	freies Training	GA 1	Athletico Leipzig	normal	Online "Spieler Plus App"	Training für alle - Abstimmung über Spieler Plus App
**** im Frühjahr und Sommer oder als Alternative zum Lauf								