

Aachener TG Leichtathletik

Trainingsplan Winterhalbjahr 2017/2018



Überblick Trainingsgruppen:

Kinder U8 | Kinder U10 | Kinder U12
Weibliche Jugend U14/U16 | Männliche Jugend U14/U16
U18/U20/Männer/Frauen Sprint / Wurf / Mehrkampf
Jugend/Männer/Frauen Langsprint und Mittelstrecke
Männer/Frauen/Jugend Langstrecke
Stabhochsprung
Wurftraining
Senioren/Seniorinnen Wurftraining

Kinder U8 und jünger (Jahrgänge 2011 und jünger)

donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr Einhardgymnasium

Alexandra Gülpen / Paula Kremer

Grundlagentraining U10 (Jahrgänge 2009-2010)

montags 17.30 – 19.00 Uhr Einhardgymnasium
mittwochs 17.30 – 18.45 Uhr Einhardgymnasium

Michaela Ivens / Marvin Jacobs
Wolfgang Glöde / Jannis Schnöring

Grundlagentraining U12 (Jahrgänge 2007-2008)

montags 17.30 – 19.00 Uhr Einhardgymnasium
mittwochs 18.45 – 20.00 Uhr Einhardgymnasium

Michaela Ivens / Marvin Jacobs
Wolfgang Glöde / Jannis Schnöring

Aufbautraining weibliche Jugend U14/U16 (Jahrgänge 2003-2006)

montags 18.00 – 20.00 Uhr Einhardgymnasium/Waldstadion
donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Einhardgymnasium/Waldstadion

Melanie Brockes / Thomas Brockes
Melanie Brockes / Thomas Brockes

weibliche U18/U20/Frauen (Jahrgänge 2002 und älter)

montags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion
montags 18.30 – 20.00 Uhr Bayernallee/Waldstadion
dienstags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion/Lothringer Str.
mittwochs 18.30 – 20.15 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße
donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg
freitags 18.30 – 20.15 Uhr Chorusberg
samstags 11.00 – 12.30 Uhr ab Waldstadion

Christiane Wolff
Marlies Bechthold
Christiane Wolff
Marlies Bechthold
Christiane Wolff
Marlies Bechthold / Alexander Sushcheyev
Marlies Bechthold / Alexander Sushcheyev

Aufbautraining männliche Jugend U14/U16 (Jahrgänge 2003-2006)

montags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg
montags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion
donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Couven Gymnasium

Kevin Frings / Justus Terodde
Kevin Frings / Justus Terodde
Kevin Frings / Justus Terodde

männliche U18/U20/Männer (Jahrgänge 2002 und älter)

montags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion
montags 18.30 – 20.00 Uhr Bayernallee/Waldstadion
dienstags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion/Lothringer Str.
mittwochs 18.30 – 20.15 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße
donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg
freitags 18.30 – 20.15 Uhr Chorusberg
samstags 11.00 – 12.30 Uhr ab Waldstadion

Christiane Wolff
Marlies Bechthold
Christiane Wolff
Marlies Bechthold
Christiane Wolff
Marlies Bechthold / Alexander Sushcheyev
Marlies Bechthold / Alexander Sushcheyev

Jugend/Männer/Frauen Langsprint/Mittelstrecke

montags	18.00 – 20.00 Uhr	Waldstadion	Peter Lindner
dienstags	18.00 – 20.00 Uhr	Waldstadion/Lothringer Str.	Peter Lindner
donnerstags	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg	Peter Lindner

Jugend Lauftraining

samstags	11.30 – 13.00 Uhr	Chorusberg	Christiane Wolff / Peter Lindner
----------	-------------------	------------	----------------------------------

Wurftraining

dienstags	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg	Marc Decker
-----------	-------------------	------------	-------------

Weitere Termine nach Absprache

Stabhochsprungtraining

freitags	17.00 – 18.30 Uhr	Höfchensweg	Wolfram Szentiks
----------	-------------------	-------------	------------------

Weitere Termine nach Absprache

Männer/Frauen/Jugend – Laufgruppe

dienstags	18.00 – 19.30 Uhr	Chorusberg	Wolfgang Glöde / Günter Drießen
donnerstags	18.00 – 19.30 Uhr	Chorusberg	Wolfgang Glöde / Günter Drießen

samstags nach Absprache

Senioren/Seniorinnen – Wurfgruppe

dienstags	15.00 – 18.00 Uhr	Chorusberg
donnerstags	15.00 – 18.00 Uhr	Chorusberg

Kontaktdaten der ATG Trainer:

Marlies Bechthold	marlies.bechthold@atg-aachen.de
Melanie Brockes	melanie.brockes@atg-aachen.de
Thomas Brockes	thomas.brockes@atg-aachen.de
Marc Decker	marc.decker@atg-aachen.de
Günter Drießen	guenter.driessen@atg-aachen.de
Kevin Frings	kevin.frings@atg-aachen.de
Michaela Ivens	michaela.ivals@atg-aachen.de
Wolfgang Glöde	wolfgang.gloede@atg-aachen.de
Alexandra Gülpen	alexandra.guelpen@atg-aachen.de
Paula Kremer	paula.kremer@atg-aachen.de
Peter Lindner	peter.lindner@atg-aachen.de
Wolfram Szentiks	wolfram.szentiks@atg-aachen.de
Christiane Wolff	christiane.wolff@atg-aachen.de

Kurzfristige Änderungen von Trainingszeit und Trainingsort in allen Gruppen möglich!
Aktuelle Informationen unter www.atg-leichtathletik.de