

Aachener TG Leichtathletik

Trainingsplan Sommerhalbjahr 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)

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr Chorusberg Alexandra Gülpen / Paula Kremer

Grundlagentraining U10 (Jahrgänge 2009-2010)

Montag 16.30 – 18.00 Uhr Waldstadion Michaela Ivens / Sabine Jochum
 Mittwoch 16.30 – 17.45 Uhr Chorusberg Wolfgang Glöde / Jannis Schnöring

Grundlagentraining U12 (Jahrgänge 2007-2008)

Montag 18.00 – 19.30 Uhr Waldstadion Michaela Ivens / Sabine Jochum
 Mittwoch 17.45 – 19.00 Uhr Chorusberg Wolfgang Glöde / Jannis Schnöring

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

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg Luisa Schnöring / Jannis Schnöring
 Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg Luisa Schnöring / Jannis Schnöring

weibliche U18/U20/Frauen (Jahrgänge ab 2002)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion Christiane Wolff
 Montag 18.30 – 20.30 Uhr Waldstadion Marlies Bechthold
 Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion Christiane Wolff
 Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße Marlies Bechthold
 Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg Christiane Wolff
 Freitag 18.30 – 20.30 Uhr Chorusberg Marlies Bechthold / Alexander Sushcheyev
 Samstag 11.30 – 13.30 Uhr Chorusberg Christiane Wolff
 Samstag * Marlies Bechthold

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

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion Kevin Frings / Justus Terodde
 Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion Kevin Frings / Justus Terodde
 Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg Kevin Frings / Justus Terodde

männliche U18/U20/Männer (Jahrgänge ab 2002)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion Christiane Wolff
 Montag 18.30 – 20.30 Uhr Waldstadion Marlies Bechthold
 Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg / Waldstadion Christiane Wolff
 Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße Marlies Bechthold
 Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg Christiane Wolff
 Freitag 18.30 – 20.30 Uhr Chorusberg Marlies Bechthold
 Samstag 11.30 – 13.30 Uhr Chorusberg Christiane Wolff
 Samstag * Marlies Bechthold

* nach Absprache

Jugend/Männer/Frauen Langsprint/Mittelstrecke

Montag	18.00 – 20.00 Uhr	Waldstadion	Florian Maurer
Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg	Florian Maurer
Donnerstag	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg	Florian Maurer
Samstag	<i>nach Absprache</i>	Chorusberg	Florian Maurer

Stabhochsprung

Mittwoch	16.30 – 20.00 Uhr	Waldstadion	Wolfram Szentiks
Freitag	16.30 – 18.30 Uhr	Höfchensweg	Wolfram Szentiks
Sonntag	<i>nach Absprache</i>	Waldstadion	Wolfram Szentiks

Männer/Frauen/Jugend – Laufgruppe

Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Chorusberg	Wolfgang Glöde / Günter Drießen
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Chorusberg	Wolfgang Glöde / Günter Drießen
Samstag	<i>nach Absprache</i>		

Senioren/Seniorinnen – Wurfgruppe

Dienstag	15.00 – 18.00 Uhr	Chorusberg
Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr	Chorusberg

Kontaktdaten der ATG Trainer:

Marlies Bechthold	marlies.bechthold@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
Florian Maurer	florian.maurer@atg-aachen.de
Jannis Schnöring	jannis.schnoering@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