

Aachener TG Leichtathletik

Trainingsplan Sommerhalbjahr 2020



Überblick Trainingsgruppen:

Kinder U8 | Kinder U10 | Kinder U12
Weibliche Jugend U14/U16 | Männliche Jugend U14/U16
U18/U20/Männer/Frauen
Männer/Frauen/Jugend Laufgruppe
Stabhochsprung

Kinder U8 und jünger (Jahrgänge 2013 und jünger)

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr Chorusberg

Alexandra Gülpen / Paula Kremer

Grundlagentraining U10 (Jahrgänge 2011-2012)

Montag 16.30 – 18.00 Uhr Waldstadion
Mittwoch 16.30 – 17.45 Uhr Chorusberg

Michaela Ivens / Anke Falter
Wolfgang Glöde / Alischa Wolff

Grundlagentraining U12 (Jahrgänge 2009-2010)

Montag 18.00 – 19.30 Uhr Waldstadion
Mittwoch 17.45 – 19.00 Uhr Chorusberg

Michaela Ivens / Sabine Jochum
Wolfgang Glöde / Alischa Wolff

Aufbautraining weibliche Jugend U14/U16 (Jahrgänge 2005-2008)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg
Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg
samstags nach Vereinbarung Chorusberg

Luisa Schnöring / Justus Terodde
Luisa Schnöring / Justus Terodde
Luisa Schnöring / Justus Terodde

Aufbautraining männliche Jugend U14/U16 (Jahrgänge 2005-2008)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion
Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion
Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

Kevin Frings
Kevin Frings / Ikenna Obiesie
Kevin Frings / Elijah Diarra

U18/U20/Frauen/Männer (Jahrgänge 2004 und älter)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion
Montag 18.30 – 20.30 Uhr Waldstadion
Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg / Waldstadion
Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße
Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg
Freitag 18.30 – 20.30 Uhr Chorusberg
Samstag 10.30 – 12.30 Uhr Chorusberg
Samstag *

Christiane Wolff
Marlies Bechthold
Christiane Wolff
Marlies Bechthold
Christiane Wolff
Marlies Bechthold
Christiane Wolff
Marlies Bechthold

* nach Absprache

Stabhochsprungtraining

Mittwoch 16.30 – 20.00 Uhr Waldstadion
Freitag 16.30 – 18.30 Uhr Höfchensweg
Sonntag nach Absprache Waldstadion

Wolfram Szentiks
Wolfram Szentiks
Wolfram Szentiks

Männer/Frauen/Jugend – Laufgruppe

dienstags 18.00 – 19.30 Uhr Chorusberg
donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr Chorusberg
samstags nach Absprache

Wolfgang Glöde
Wolfgang Glöde

Kontaktdaten der ATG Trainer:

Marlies Bechthold	marlies.bechthold@atg-aachen.de
Kevin Frings	kevin.frings@atg-aachen.de
Michaela Ivens	michaela.iven@atg-aachen.de
Wolfgang Glöde	wolfgang.gloede@atg-aachen.de
Alexandra Gülpen	alexandra.guelpen@atg-aachen.de

Luisa Schnöring
Wolfram Szentiks
Christiane Wolff

luisa.schnoering@atg-aachen.de
wolfram.szentiks@atg-aachen.de
christiane.wolff@atg-aachen.de

Kurzfristige Änderungen möglich. Aktuelle Änderungen unter www.atg-leichtathletik.de.