Stand: 07.08.2019

Z E I T P L A N
Sommerlager Rollkunstlauf 2019

Ort: Rollschuhbahn, Heinrich-Mann-Allee
oder bei Regen: Sporthalle der Schule 49
am Schlaatz, Falkenhorst, 14478 Potsdam

Samstag - 10. August 2019

	Trainingsplan				
Uhrzeit	**Training auf Rolle**	**Konditions-training**	**Trainer**	**Wettkampf-vorbereitung**	**Trainer**
08:30	Bahnöffnung				
08:45	***PÜNKTLICHES Treffen an der Rollschuhbahn***				
09:00	Eröffnung Tag 1 - für alle Sportler & Trainer				
09.10 - 09.45	Gr. 5	Gr. 3	RF	Gr. 1	OdP
09.50 - 10.25	Gr. 4	Gr. 2	RF	Gr. 5	OdP
10.30 - 11.00	Gr. 3	Gr. 1	RF	Gr. 4	OdP
11.05 - 11.35	Gr. 2	Gr. 5	RF	Gr. 3	OdP
11.40 - 12.10	Gr. 1	Gr. 4	RF	Gr. 2	OdP
12.10 - 12.45	Mittagspause				
12.45 - 13.20	Gr. 5	Gr. 3	RF	Gr. 1	OdP
13.25 - 14.00	Gr. 4	Gr. 2	RF	Gr. 5	OdP
14.05 - 14.40	Gr. 3	Gr. 1	RF	Gr. 4	OdP
14.45 - 15.20	Gr. 2	Gr. 5	RF	Gr. 3	OdP
15.25 - 16.00	Gr. 1	Gr. 4	RF	Gr. 2	OdP

ab 16:30 Uhr **Abendprogramm** - Gemeinsamer Grillabend

Hinweis: Essenspenden für das Buffet sind willkommen !
Sein Geschirr (Teller/Besteck/Becher etc.) bringt bitte jeder selbst mit.

Sonntag - 11. August 2019

Uhrzeit	**Training auf Rolle**	**Konditions-training**	**Trainer**	**Wettkampf-vorbereitung**	**Trainer**
08:30	Bahnöffnung				
08:45	***PÜNKTLICHES Treffen an der Rollschuhbahn***				
09:00	Eröffnung Tag 2 - für alle Sportler & Trainer				
09.15 - 10.00	Gr. 5	------	------	-------	------
10.05 - 10.50	Gr. 4	Gr. 1	RF	-------	------
10.55 - 11.40	Gr. 3	Gr. 5	RF	Gr. 4	OdP
11.45 - 12.30	Gr. 2	Gr. 4	RF	Gr. 5	OdP
12.35 - 13.20	Gr. 1	Gr. 3	RF	Gr. 1	OdP
13.25 - 13.55	Gr. 5	Gr. 2	RF	---------	------
14.00 - 14.30	Gr. 4	------	------	---------	------

Trainerteam:	**auf Rolle:**	**Konditraining:**	RF = Romy Fox
	GO = Grit Onnen		
	NK = Norbert Kathöfer	**Wettk.vorbereitung:**	OdP = Orazio De Palo
	MB = Martina Buchholz		
	LF = Lena Fox		

Hinweise für das Training auf Rolle:

1) Bitte vorher selbständig erwärmen!
2) Zu Trainingsbeginn wie oben angegeben bitte bereits die Rollschuhe anziehen"
3) Bitte Kleid bzw. Rock/T-Shirt zum Trainingslager anziehen.

Weiteres: 1) jeder Sportler verpflegt sich den Tag über selber