

ESV-Lokomotive Potsdam e. V. - Abteilung: Rollsport

TRAININGSPLAN – Corona-/ V1 (bei Inzidenz unter 100)
Sommer 2021 (Training NUR auf der Außenbahn, Heinrich-Mann-Allee)
 gültig ab Mittwoch 26. Mai 2021

Trainer: Norbert Kathöfer 0174 – 49 72 81 3 Grit Onnen 0162 – 30 92 77 4 Lena Fox 0172 – 82 90 68 1
 Martina Buchholz 0170 – 58 17 69 4 Silke Kott 0174 – 98 89 545

Hinweis: Die angegebenen Start-Trainingszeiten sind die jeweiligen Zeiten zum Beginn des Aufwärmens.

	Leistungsgruppe/Show	ESV-Fördergruppe	Breitensportgruppe	Fortgeschrittene	Anfänger + Neueinsteiger	Hobbygruppe
Montag 16-20 Uhr	Grit 18:15 – 20.00 Uhr	Grit 17:15 – 18:45 Uhr		Martina / Romy 16:30 – 17.45 Uhr	Martina / Romy 16:30 – 17:45 Uhr	
Dienstag						
Mittwoch 16-20 Uhr	Norbert 18:15 – 20:00 Uhr	Norbert 17:15 – 18:45 Uhr	Norbert 17:15 – 18:45 Uhr	Martina / Silke 16:30 – 17:45 Uhr	Martina / Silke 16:30 – 17:45 Uhr	
Donnerstag						
Freitag 16-22 Uhr	Grit / Lena 18:00 – 19:30 Uhr 19:00 – 20:15 Uhr (Show)	Grit / Lena 16:00 – 17:30 Uhr	Grit / Lena 17:00 – 18:30 Uhr			Norbert 19:45 – 21:45 Uhr
Samstag	ggf. nach Absprache	ggf. nach Absprache	ggf. nach Absprache	ggf. nach Absprache	ggf. nach Absprache	
Sonntag	ggf. nach Absprache	ggf. nach Absprache	ggf. nach Absprache	ggf. nach Absprache	ggf. nach Absprache	