

LC Bingen - Leistungsaufbau Nachwuchs

Trainer:
Rolf Hahn,
Julia Knutz

U8/ U10

1 Trainingseinheit Kinderleichtathletik:
1 Trainingseinheit Schwimmen - Zielrichtung Triathlon

Trainer:
Ulrike Blank-Peters
Lara Konegen

U12

2 Trainingseinheiten Kinderleichtathletik:
Di 16:30 - 18:30, Do 17:00 - 18:30
1 Trainingseinheit Schwimmen - Zielrichtung Triathlon

U14

2 Trainingseinheiten Grundlagentraining Leichtathletik
1 Trainingseinheiten Schwimmen - Zielrichtung Triathlon

Fördertraining

Zusätzliche Trainingseinheiten
Mehrkampf und Lauf / Triathlon
in Kleingruppen und verbindliche
Teilnahme an Training und
Wettkämpfen

Trainer: Kristina Welter, Carolina Davis, Giuliana Haas, David Brunn, Ulrike Blank-Peters

U20 Leichtathletik U20 Triathlon

2-3 Trainingseinheiten Grundlagentraining Leichtathletik
1-2 Trainingseinheiten Schwimmen - Zielrichtung Triathlon

Fördertraining

Anschluss Aufbautraining
Zusätzliche Trainingseinheiten
Mehrkampf und Lauf / Triathlon
in Kleingruppen und verbindliche
Teilnahme an Training und
Wettkämpfen

Trainer:
David Brunn
Sina Han
Kristina Welter: Wurf
Ulrike Blank-Peters, Lauf

Trainer:
Ulrike Blank-Peters
Markus Schmelzeisen
Jupp Weber

erstellt am 06. Februar 2021 - Ulrike Blank-Peters

