

SCC Skating Berlin – unser Trainingsprogramm • Sommer 2023

Für aktuelle Infos bitte auch unsere anderen Kommunikationsmittel beachten



Version 1.0 - gültig ab 17.04.2023

	Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Erwachsene	THF				18:00 - 20:00 (1) Ausdauer Elisa	18:30 - 20:00 (2) Intervalle Sören/Victor/Frank	externe Skate-Kurse auf dem THF Rollfeld 10:30 - 12:00 Anfänger / Kinder Fortgeschrittene bitte anmelden!!! kurse@scc-skating.de Auch für Vereinsmitglieder geeignet!
	Ostkronen am Teltowkanal	18:00 - 20:00 (3) Technik/Ausdauer Nadja, Claudia, ...	freies Training nach eigener Abstimmung (8)	freies Training nach eigener Abstimmung (8)			
	Sportforum HSH	18:30 - 20:30 (5) Wettkampftraining (ohne Trainer)	19:30 - 21:00 (7) freies Training (vereinsübergreifend)	18:30 - 20:00 (4) Technik/Bahn Jenny	18:30 - 20:30 (5) Wettkampftraining (ohne Trainer)	19:30 - 21:00 (7) freies Training (vereinsübergreifend)	
	HDE Wilmersdorf				17:30 - 19:30 (6) Ausdauer- & Intervall vereinsübergreifend mit Sven Gruhl (BSV'92)		
	Krone		freies Training nach eigener Abstimmung (8)				

Sommertraining voraussichtlich bis zum 22. September 2023

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- (1): Ausdauertraining mit Technik und Fahrtenspiele, Spaß am gemeinsamen Rollen, für den gesamten Breitensport
- (2): traditionelles Intervalltraining mit kurzem Technikteil am Anfang und immer wieder gemeinsamen Start zu 500 oder 1000m Intervallen - Für alle Leistungsgruppen geeignet!
- (3): Fahrtenspiele, Gruppenfahren, etwas Grundlagen-Technik
- (4): abwechslungsreiches Training, welches vor allem eure Technik, aber auch Kraft und Ausdauer verbessern wird
- (5): Leistungsorientiertes Bahntraining für technisch versierte Skater
- (6): Vereinsübergreifend! - vom BSV'92 - Kondition und Intervalltraining auf 400m
- (7): Vereinsübergreifend! - MastersTraining auf der Bahn
- (8): Freies Training! - Typische Orte und Zeiten für gemeinschaftliches Rollen nach individueller Absprache

SPORTSTÄTTEN:

- **THF:** ehem. Flughafen Tempelhof, Treffpunkt am Eingang Columbiadamm
- **Ostkronen:** Treff: Adlershof Brücke / North-Willis-Str. (vor AUDI)
- **Skate-Bahn HSH:** Rollbahn Sportforum Berlin, Weissenseer Weg 51, 13053 Berlin
- **Bahn PHS:** 400m-Rollbahn in der Paul-Heyse-Straße 29, 10407 Berlin
- **ES Wilmersdorf:** Horst-Dohm-Stadion, Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
- **Krone:** Kronprinzessinnenweg, Treffpunkt A115-Parkplatz Hüttenweg bzw. bei Anreise mit ÖPNV Schmetterlingsplatz (S-Bahn Grunewald)

Allgemeine Fragen zum Training:

Sportwart: Miklas Neugebauer >> sportwart@scc-skating.de