

SCC Skating Berlin – unser Trainingsprogramm • Sommer 2024

Für aktuelle Infos bitte auch unsere anderen Kommunikationsmittel beachten



Version 1.1 - gültig ab 02.05.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Erwachsene	18:00 - 20:00 (1) Technik / Ausdauer Ostkrone am Teltowkanal		19:00 - 21:00 (2) Technik / Bahn Sportforum HSH	18:30 - 20:00 (3) gemeinsames WarmUp Ausdauer / Fahrtenspiel Intervalle Tempelhofer Feld		externe Skate-Kurse auf dem THF Rollfeld 10:30 - 11:30 Anfänger / Kinder Fortgeschrittene bitte anmelden!!! kurse@scc-skating.de
andere Vereine		19:30 - 21:00 (9) EVV'08 - SF-HSH	18:00 - 20:00 (9) BTSC - Paul-Heyse-Str. 18:00 - 20:00 (9) BSV'92 - Tempelhofer Feld	19:30 - 21:00 (9) EVV'08 - SF-HSH	18:00 - 20:00 (9) BTSC - Paul-Heyse 19:30 - 21:00 (9) EVV'08 - SF-HSH	Auch für Vereinsmitglieder geeignet!

Sommertraining voraussichtlich bis zum 26. September 2024

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- (1): Ausdauertraining mit Technik und Fahrtenspiele, Spaß am gemeinsamen Rollen, für den gesamten Breitensport
- (2): abwechslungsreiches Training, welches vor allem eure Technik, aber auch Kraft und Ausdauer verbessern wird
- (3): THF mal anders: gemeinsames WarmUp incl. Technik anschließend Aufteilung in:
 - (a) Fahrtenspiele, Gruppenfahren, Ausdauer
 - (b) traditionelles Intervalltraining mit gemeinsamen Start zu 500 oder 1000m
Gemeinsames CoolDown und sozialer Austausch - Für alle Leistungsgruppen geeignet!

Unser Masters-Angebot gilt selbstverständlich auch für unsere jüngeren Großen (ab Jugend)

- (9) Zusätzlich haben wir Berliner Speed-Skatevereine (BSV'92, BTSC, BEV'08, SCC) uns für vereinsübergreifendes Sommer-Training ausgesprochen. Gerne können diese Angebote nach Absprache wahrgenommen werden

SPORTSTÄTTEN:

- **THF:** ehem. Flughafen Tempelhof, Treffpunkt am Eingang Columbiadamm
- **Ostkrone:** 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:** Hauf Grund von Baumaßnahmen geschlossen
- **Krone:** Kauf Grund von Baumaßnahmen nicht für Trainingszwecke geeignet

Allgemeine Fragen zum Training:

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