

SCC Skating Berlin – unser vielseitiges Trainingsprogramm · SOMMER 2019

gültig vom 01.04. bis 27.09.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder	16:30 – 18:00 Kinder G1, G2 Skate-Bahn HSH <i>Bärbel/Björn</i>		16:30 – 17:30 Kinder G3 Skate-Bahn HSH <i>Kerstin</i>	16:30 – 18:00 Kinder G2 Skate-Bahn HSH <i>Bärbel/Björn</i>	16:30 – 18:00 Kinder G2 Turnhalle Wern. <i>Bärbel</i>	17:00 – 18:30 G1, G3 Skate-Bahn HSH <i>Kerstin</i>	Skate-Kurse für Externe in Tempelhof <i>Beginn 04.05.</i>	Wettkampfplanung in Absprache mit den Trainern
		16:30 – 18:00 Kindertraining Wilmerdorf <i>Daniel Y.</i>	17:00 – 18:30 G1, Sportschule Skate-Bahn HSH <i>Pia</i>	16:30 – 18:00 Kindertraining Wilmerdorf <i>Mike</i>				
Erwachsene	18:00 – 20:00 ¹ Technik Wilmerdorf <i>Alex</i>	18:00 – 20:00 ³ Ausdauer Krone <i>Frank</i>	18:00 – 20:00 ⁴ Technik Wilmerdorf <i>BSV</i>	18:00 – 20:00 ⁵ Ausdauer Ostkronen <i>Nadja</i>	18:30 – 20:00 ³ Ausdauer Tempelhof <i>Jörg</i>	18:30 – 20:00 ⁶ Intervalle Tempelhof <i>Sascha</i>	10:00 – 11:00 Anfänger / Kinder	Gemeinsame Ausfahrten nach Absprache
	18:30 – 20:00 ² Wettkampftraining Skate-Bahn HSH	18:30 – 20:00 ² Aktive / Masters Skate-Bahn HSH <i>Jenny</i>	18:30 – 20:00 Wettkampftraining Skate-Bahn HSH		18:30 – 20:00 ² Wettkampftraining Skate-Bahn HSH		11:00 – 12:00 Fortgeschrittene	

ZIELGRUPPE UND INHALTE:

- 1: Hier gibt es ein umfangreiches Training, welches vor allem eure Technik, aber auch Kraft und Ausdauer verbessern wird. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*
- 2: Leistungsorientiertes Bahntraining für technisch fitte Skater. Nach Absprache.
- 3: Ausdauertraining in unterschiedlichen Tempo-Gruppen, mit Übungen zum sicheren Gruppenfahren. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*
- 4: Technik- und Ausdauertraining auf 400m Bahn (Wilmerdorf, mit Kooperationsverein BSV) und 300 m Bahn (Hohenschönhausen) *Für Fortgeschrittene.*
- 5: Technik & Imitationstraining + Ausdauer in Kleingruppen. *Für alle geeignet!*
- 6: Intervalltraining mit kurzem Technikteil am Anfang und immer wieder gemeinsamen Start zu 500 oder 1000m Intervallen. *Für alle Leistungsgruppen geeignet!*

KINDER & JUGEND: Die Einteilung in die Gruppen wird durch die Trainer vorgenommen.
G1 = Leistung, ca. 9 - 12 Jahre / G2 = Fortgeschritten, Spaß und Freizeit, ca. 6 - 14 Jahre
G3 = Anfänger, ca. 3 - 10 Jahre

SPORTSTÄTTEN:

- **Wilmerdorf:** Horst-Dohm-Stadion, Fritz-Wildung-Straße, 14199 Berlin
- **Skate-Bahn HSH:** Rollbahn Sportforum Berlin, Weissenseer Weg 51, 13053 Berlin
- **Tempelhof:** Flughafen Tempelhof, Treffpunkt am Eingang Columbiadamm
- **Krone:** Kronprinzessinnenweg, Treffpunkt Parkplatz Hüttenweg bzw. bei Anreise mit ÖPNV Schmetterlingsplatz (S-Bahn Grunewald), Abfahrt hier 18:00 Uhr
- **Turnhalle:** Werneuchener Str. 15, 13055 Berlin
- **Ostkronen:** Treffpunkt: Skatepark adlershof, 12489 Berlin; Start 18:00 auf Turnschuhen, ab 18:30 Uhr auf Skates



Grundsätzliches für Kinder & Erwachsene:

- Bitte immer Turnschuhe für Warm-Up / Cool-Down dabei haben
- Während der Sommerferien ist für die Kinder 3 Wochen trainingsfrei und 3 Wochen lang 1 x pro Woche Training.

Sportwart: Jenny Lindner, sportwart@scc-skating.de