

## Trainingsplan 2024



### **Dienstag und Donnerstag**

Gustav-Heinemann-Schulzentrum Halle 2, Kirchstr. 63, 46539 Dinslaken

Gruppe A

17.00 Treffpunkt Parkplatz

17.15-17.30 allgemeines Aufwärmen

17.30-18.30 Rollkunstlauftraining

18.30-19.00 Konditionstraining

Gruppe B

17.00 Treffpunkt Parkplatz

17.15-17.30 allgemeines Aufwärmen

17.30-18.30 Konditionstraining

18.15 Treffpunkt vor der Umkleide für die die kein Kondi mitgemacht haben

18.15-18.30 allgemeines Aufwärmen (für die ohne Kondi)

18.30-19.55 Rollkunstlauftraining

20.00 Verlassen der Halle

### **Sonntag**

Gustav-Heinemann-Schulzentrum Halle 2, Kirchstr. 63, 46539 Dinslaken

17.00-21.00 Küraufbau sowie Küren durchlaufen / Erwachsene, Trainingsplan nach vorheriger Eintragung

Ein Probetraining ist Dienstag und Donnerstag unter vorheriger Anmeldung 0177-2441087 möglich!

Änderungen vorbehalten!!!