

## Trainingsplan 2026



### Dienstag und Donnerstag

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

Gruppe 1 und 2

17.00 Treffpunkt Parkplatz

17.05-17.20 allgemeines Aufwärmen

17.20-17.35 Technik auf Turnschuhen (Spinner / Gummiband)

17.35-18.30 Rollkunstlauftraining

18.30-18.40 ausdehnen für alle

18.40-19.00 Konditionstraining

Gruppe 3

17.00 Treffpunkt Parkplatz oder 17.30 Treffpunkt Ausgang

17.30-18.30 Konditionstraining

Alternative

18.00 Treffpunkt Ausgang

18.00-18.15 eigenständiges LaufABC

18.15-18.30 kurzes Konditionstraining

18.30-18.45 Technik auf Turnschuhen (Spinner / Gummiband)

18.45-19.50 Rollkunstlauftraining

19.50-20.00 gemeinsames Ausdehnen

20.00 Verlassen der Halle

### Sonntag

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

17.00-21.00 nur für Wettbewerbsläufer (Kür oder Elemente) Küraufbau sowie Kürren durchlaufen / Erwachsene / Schrittraining für die Tests / Trainingsplan nach vorheriger Eintragung in der Spond APP

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

Zum Training muss man sich in der Spond APP an- bzw. abmelden.

Änderungen vorbehalten!!!



Gruppeneinteilung

08.09.2026

## Trainingsplan 2026

Um die Trainingsinhalte noch besser vermitteln zu können, erfolgt die Einteilung ab sofort nach den folgenden Kriterien:

### ◆ Gruppe 1

🕒 Di + Do, 17:00–19:00 Uhr

- Alle Läuferinnen bis einschließlich Dreiersprung
- Bis einschließlich Zweifußpirouette/Einfußpirouette

### ◆ Gruppe 2

🕒 Di + Do, 17:00–19:00 Uhr

- Ab Dreiersprung und Zweifußpirouette/Einfußpirouette
- Bis einschließlich Rittberger und Sitzpirouette

### ◆ Gruppe 3

🕒 Di + Do, 17:30–20:00 Uhr

- Ab Rittberger und Sitzpirouette
- Oder ab 15 Jahren, sofern es aufgrund von Schule, Ausbildung oder Arbeit nicht anderweitig machbar ist.

Die Einteilung erfolgt, damit alle Läufer/innen möglichst passend gefördert werden können und die Trainingsinhalte dem jeweiligen Entwicklungs- und Leistungsstand entsprechen.

### ◆ Kürläufer + Erwachsene

🕒 Sa und So nach vorheriger Abfrage

- für Wettbewerbsläufer, egal ob Elemente oder Kürren
- für Erwachsene Läufer/innen.

Die Zuordnung zu den Gruppen erfolgt durch das Trainerteam.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne an das Trainerteam wenden. 🛼😊