

Trainingsplan 2024 / 25



<u>Weststadion</u>			<u>Prinzregentenstadion</u>	<u>Ostparkstadion</u>			
Dienstag		Sonntag (14-tägig)		Mittwoch *	Donnerstag	Freitag	
16:30-17:15		16:30-17:15		* Zusatzbeitrag für das Prinzregentenstadion pro Saison bis 20 Uhr 30,-€ ab 20 Uhr 40,-€	(Auf der Außenbahn)		
Pinguine	Kufe °bronze	Erw. Grundlagen	Sondertraining ° Parkour ° Elementekür		Jugend Anfängertraining	Pakour-training	Pinguine
17:15-18:15		17:15-18:15		17:00 -17:45	16:30-17:15		
Kufen °silber °gold °diamant	Kürklasse 8 u. 7	Erw. Fortg.	SYS-Nachwuchs	Pinguine	Kufe °bronze	Erw. Grundlagen	Athletik
18:30-19:00		18:30-19:45		17:45 -18:45	17:15-18:15		
Kürklassentraining Ab 6.KK		Kürklassentraining Ab 8. KK		Kufen °silber °gold °diamant	Kürklasse 8 u. 7	Kufen	Athletik
19:00-19:30		20:00-21:00		Eisbereitung		Eisbereitung	
Ab 6.KK	Doppel-springer	Erw. Doppelspringer (freies Training)	Erw. Eistanz für Fortgeschrittene	Kürklassentraining Ab 6. KK	Erw. Doppelspringer	Kürklasse 8+7 Eistanz-Jugend Gr.1 Kürklassen nach Rücksprache	
19:30-20:10		21:00-22:00		19:00-20:00		18:30-19:30	
Eistanztraining		Internationale Eistanzstunde		Erwachsenentraining für Fortgeschrittene - Kunstlauf u. Schrittettraining	19:45-21:00		
				20:15-21:30		Eisbereitung	
						Ab 6.KK Eistanz-Jugend Gr.2 Erw. Doppelspringer	
						21:00-22:00	
						Erw.training für Fortgeschrittene Kunst- lauf Schritte- training SYS- Einstieg	

Erläuterung der Farben im Trainingsplan:

Kindergruppen Einsteiger (Pinguine: Mini, Klein, Groß)
Kinder-/Jugendgruppen fortgeschritten (Kufen: Bronze, Silber Gold, Diamant)
Jugendgruppen (DEU-Tests) nur mit gültigem Sportpass
Erwachsenengruppen
Anfängertraining

Einteilungen erfolgen durch die Trainer, Teilnahme nur in der Gruppe, in der man eingeteilt ist.

- Achtung kein Training:
- An Feiertagen
 - Im West- und Ostparkstadion in den Ferien !!!

Der jeweils aktuelle Plan ist auf der Homepage: erc-muenchen.de zu finden.

Änderungen vorbehalten

14-tägige Trainingstage:

Sonntag: 17.11.2024, 1.12.2024, 15.12.2024, 12.01.2025, 26.01.2025, 09.02.2025, 23.02.2025

Stand 28.10.2024