

Trainingsplan 2024 / 25



<u>Weststadion</u>			<u>Prinzregentenstadion</u>	<u>Ostparkstadion</u>		
Dienstag		Sonntag (14-tägig)	Mittwoch *	Donnerstag (Auf der Außenbahn)		Freitag
16:30-17:15		16:30-17:15	* Zusatzbeitrag für das Prinzregentenstadion pro Saison bis 20 Uhr 30,-€ ab 20 Uhr 40,-€	17:00-18:00		16:30-17:15
Pinguine	Kufe °bronze	Erw. Grundlagen		Jugend Anfängertraining	Pakour- training	Pinguine
						Erw. Grundlagen
17:15-18:15		17:15-18:15	17:00 -17:45	18:00-19:30		17:15-18:15
Kufen °silber °gold °diamant	Kürklasse 8 u. 7	Erw. Fortg.	Pinguine	Kufe °bronze	Erw. Grundlagen	Kufen
Eisbereitung		Eisbereitung	Kufen °silber °gold °diamant	Erw. Anfängertraining	Jugend Pirouetten und Schrittetraining (auch selbstständiges Training möglich)	Erw.
18:30-19:00		18:30-19:45	17:45 -18:45	19:00-20:00		Eisbereitung
Kürklassentraining Ab 6.KK		Kürklassentraining Ab 8. KK		Kürklassentraining Ab 6. KK		18:30-19:30
						Kürklasse 8+7
19:00-19:30		19:00-19:30	Eisbereitung	19:00-20:00		Eisanz-Jugend Gr.1
Ab 6.KK	Doppel- springer	Eistanz-/ Schrittetr.				Kürklassen nach Rücksprache
19:30-20:10		20:00-21:00	Kürklassentraining Ab 6. KK	20:15-21:30		Eisbereitung
Eistanztraining		Erw. Eistanz für Fortgeschrittene				19:45-21:00
						Ab 6.KK
		21:00-22:00	Erwachsenentraining für Fortgeschrittene - Kunstlauf u. Schrittetraining			Eisanz-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