

Wintertrainingsplan Speedskating Leipzig 2025/2026

Tag	Gruppe	Trainer	Zeit	Ort	Inhalt	Material
Montag	Große Speedkids plus SchA	Holger, Stephan, Richard	17:30 – 19:00	Stadionvorplatz RB Leipzig an den Treppen; Friedrich-Ebert-Str.	Ausdauer, Treppen, Kraft	Turnschuhe
Dienstag	Inlinekids	Annett, Annegret, Lillith, Sophia, Britta	17:00 – 18:30	Turnhalle August-Bebel-GS (Husemannstr. 2)	Spiel und Technik	saubere Skates und Turnschuhe
	Kleine Speedkids bis SchA11	Collien, Stephan, Laureen	17:15 – 18:45	Turnhalle 68. Schule (Breitenfelder Str. 19)	Technik, allg. Athletik	saubere Skates und Turnschuhe
	Große Speedkids ab SchA12	Holger, Richard, Birke	a) 18:00 - 19:30 b) 18:45 - 20:00	a) Bahn Diderotstraße b) Turnhalle; August-Bebel-GS (Husemannstr. 2) Schlechtwettervariante wird vorher per WA bekanntgegeben	Ausdauer, Technik, Kraft	a) Skates / Turnschuhe b) saubere Turnschuhe
Mittwoch	Große Speedkids ab Kadetten	Holger, Richard, Birke	17:30 – 19:00	BSV AOK Clarapark	Krafttraining	saubere Turnschuhe und ein Handtuch
Donnerstag	Kleine Speedkids bis SchB	Collien, Stephan Laureen	17:15 – 18:45	Turnhalle Susanna-Eger-Schule (An der Querbreite 6)	Spiel und Technik	saubere Skates und Turnschuhe
	Große Speedkids ab SchA	Holger, Richard, Frieda	17:15 – 18:45	Sporthalle der Oberschule Wiederitzsch	Skatetechnik, Ausdauer, allg. Athletik	saubere Skates und Turnschuhe
	FitnessTeam	Matthias, Sandra	18:45 - 20:15	Turnhalle Susanna-Eger-Schule (An der Querbreite 6)	Spiel und Technik	saubere Skates und Turnschuhe
Freitag	Große Speedkids ab SchA12	Holger, Richard, Helena	18:00 - 19:45	Bahn Diderotstraße	Skatetechnik, Ausdauer, allg. Athletik	Skates / Turnschuhe
Samstag	Große Speedkids ab SchA	Holger, Frank	9:00 – 10:15	Treffpunkt per WA/Spond	Ausdauer	Turnschuhe