

Osterlehrgang 2008

<u>Dienstag</u>		<u>Trainer: Verena + Ulrike</u>	
10.00 – 11.00	Gr. 1	Pflicht	Ulrike
11.00 – 11.30	Gr. 2 + 3	Laufschulung	Ulrike
11.30 – 12.00	Gr. 1 + 2 + 3	Reaktionstraining	Ulrike
12.00 – 12.30	Gr. 1	Pirouetten (Waagen)	Ulrike
12.30 – 13.00	Gr. 2 + 3	Pirouetten	Ulrike
13.00 – 13.30		Mittagspause	
13.30 – 14.00	Gr. 1	Sprungtraining	Verena
14.00 – 14.30	Gr. 1 + 2	Statistiktraining	Ulrike
14.00 – 14.30	Gr. 3	Sprungtraining	Verena
14.30 – 15.15	Gr. 1 + 2 + 3	Tanz	Verena
15.30 – 16.00	Gr. 2	Sprungtraining	Verena
<u>Mittwoch</u>		<u>Trainer: Ulrike</u>	
10.00 – 10.40	Gr. 1	Schlingen	
10.40 – 11.15	Gr. 1 + 2	Pflicht	
11.20 – 11.40	Gr. 2 + 3	Lauftraining	
11.40 – 12.15	Gr. 1 + 2 + 3	Schnelligkeitstraining	
12.15 – 12.30	Gr. 1	Spreiz	
12.30 – 13.00		Mittagspause	
13.00 – 13.20	Gr. 2	Rittberger /Flip	
13.20 – 13.50	Gr. 1 + 2 + 3	Testtraining Kür	
14.00 – 14.20	Gr. 2 + 3	Zirkel	
14.20 – 14.40	Gr. 1	Sprungkombinationen	
14.40 – 15.00	Gr. 2 + 3	Fliegerkombis	
15.00 – 15.20	Gr. 1	Hacke	
15.20 – 15.45	Gr. 2	Schritttraining	
<u>Donnerstag</u>		<u>Trainer: Verena + Ulrike</u>	
10.00 – 10.40	Gr. 2	Pflicht	Ulrike
10.40 – 11.00	Gr. 3	Lauftraining	Ulrike
11.00 – 11.20	Gr. 2 + 3	Flanke	Ulrike
11.20 – 11.45	Gr. 2	Sprungtraining	Ulrike
11.45 – 12.15	Gr. 1	Sprungtraining	Verena
12.00 – 12.15	Gr. 3	Flieger	Ulrike
12.15 – 12.40	Gr. 2 + 3	Schritttraining	Ulrike
12.20 – 12.40	Gr. 1	Pirouetten (Stand)	Verena
12.40 – 13.00	Gr. 2 + 3	Mond	Ulrike
13.00 – 13.20		Mittagspause	
13.20 – 14.00	Gr. 1	Wettbewerbstraining Pflicht	Verena + Ulrike
14.00 – 14.45	Gr. 1 + 2 + 3	Parcours	Verena
14.45 – 15.15	Gr. 2 + 3	Musiktraining	Verena
15.20 – 16.00	Gr. 1	Kreisschrittfolge	Verena

Gruppeneinteilung:

- Gr. 1 Läufer ab Figurenläufer
- Gr. 2 Läufer mit Freiläufer
- Gr. 3 Läufer ohne Test