

Trainingsplan für die Herbstferien 2020

Wochentag/Uhrzeit	Training	Wochentag/Uhrzeit	Training
Montag, 12.10.2020		Sonntag, 18.10.2020	
07:00-09:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 1	06:00-8:00 Uhr	Offene Vereins-Trainingszeit (Privattraining)
09:00-11:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 2	8:00-8:45 Uhr	Vereintraining Leistungssportgruppe
11:00-12:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 3	8:45-9:45 Uhr	Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "Gruppe 2.1 & 2.2"
12:00-13:45 Uhr	Vereintraining Erwachsenen Eistanz (Anti-Aging-Sport)	10:00-12:00 Uhr	Öffentliche Laufzeit "NSK-Eislaufschule"
13:45-14:00 Uhr	Eisaufbereitung	Montag, 19.10.2020	
14:00-14:45 Uhr	Vereintraining Kleinkinderanfänger & Probefördergruppe	12:00-13:45 Uhr	Vereintraining Erwachsenen Eistanz (Anti-Aging-Sport)
14:45-16:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 3	13:45-14:00 Uhr	Eisaufbereitung
16:00-17:00 Uhr	Vereintraining Fördergruppe	14:00-14:45 Uhr	Vereintraining Kleinkinderanfänger & Probefördergruppe
17:00-17:15 Uhr	Eisaufbereitung	14:45-16:00 Uhr	Stützpunkttraining
17:15-18:25 Uhr	Vereintraining Leistungssportgruppe	16:00-17:00 Uhr	Vereintraining Fördergruppe
18:25-19:20	Vereintraining Formation	17:00-17:15 Uhr	Eisaufbereitung
Dienstag, 13.10.2020		17:15 -18:25 Uhr	Vereintraining Leistungssportgruppe
06:00-07:15 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 1	18:25-19:20	Vereintraining Formation
07:15-07:30 Uhr	Eisaufbereitung	Dienstag, 20.10.2020	
07:30-08:45 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 1	06:00-8:30 Uhr	Vereintraining Formationen
08:45-09:30 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 2	Mittwoch, 21.10.2020	
09:30-09:45	Eisaufbereitung	6:00-10:45 Uhr	Stützpunkttraining
09:45-10:45 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 2	14:00-14:45 Uhr	Vereintraining Kleinkinderanfänger & Probefördergruppe
14:00-15:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 3	14:45-16:00 Uhr	Stützpunkttraining
Mittwoch, 14.10.2020		16:00-17:00 Uhr	Vereintraining Förder- und Leistungssportgruppe
06:00-07:45 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 2	17:00-17:45 Uhr	Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "Gruppe 1.1 & 1.2"
07:45-09:45 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 1	17:45-18:00 Uhr	Eisaufbereitung
9:45-10:45 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 3	18:00-18:30 Uhr	Offene Vereins-Trainingszeit (Privattraining)
14:00-14:45 Uhr	Vereintraining Kleinkinderanfänger & Probefördergruppe	18:30-19:15 Uhr	Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "Gruppe 2.1 & 2.2"
14:45-16:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 3	20:45-22:15 Uhr	Vereintraining Erwachsenen Eislaufen
16:00-17:00 Uhr	Vereintraining Förder- und Leistungssportgruppe	22:15-23:45 Uhr	Vereintraining Bandy
17:00-17:45 Uhr	Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "Gruppe 1.1 & 1.2"	Donnerstag, 22.10.2020	
17:00-17:15 Uhr	Eisaufbereitung	06:00-08:30 Uhr	Stützpunkttraining
18:00-18:30 Uhr	Offene Vereins-Trainingszeit (Privattraining)	18:00-19:30 Uhr	Vereintraining Kunstläufer + Breitensportklassen + Allstars
18:30-19:15 Uhr	Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "Gruppe 2.1 & 2.2"	Freitag, 23.10.2020	
20:45-22:15 Uhr	Vereintraining Erwachsenen Eislaufen	06:00-09:00 Uhr	Stützpunkttraining
22:15-23:45 Uhr	Vereintraining Bandy	15:00-16:00 Uhr	Stützpunkttraining
Donnerstag, 15.10.2020		16:00-17:00 Uhr	Vereintraining Fördergruppe
06:00-07:30 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 2	17:00-18:00 Uhr	Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "Gruppe 1.1 & 1.2"
07:30-09:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 3	Samstag, 24.10.2020	
14:00-15:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 1	6:00-8:45 Uhr	Offene Vereins-Trainingszeit (Privattraining)
18:00-19:30 Uhr	Vereintraining Kunstläufer + Breitensportklassen + Allstars	8:45-9:30 Uhr	Vereintraining Formation Minifl'ice (Einlaufen ab 8:30 Uhr am Rand)
Freitag, 16.10.2020		9:30-10:20 Uhr	Vereintraining Formation Butterfl'ice (Einlaufen ab 9:20 Uhr am Rand)
06:00-07:30 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 3	11:30-13:30Uhr	Öffentliche Laufzeit "NSK-Eislaufschule"
07:30-09:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 2	Sonntag, 25.10.2020	
15:00-16:00 Uhr	Stützpunkttraining und Lehrgang Gruppe 1	06:00-8:00 Uhr	Offene Vereins-Trainingszeit (Privattraining)
16:00-17:00 Uhr	Vereintraining Fördergruppe	8:00-8:45 Uhr	Vereintraining Leistungssportgruppe
17:00-18:00 Uhr	Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "Gruppe 1.1 & 1.2"	8:45-9:45 Uhr	Vereintraining Anfänger (Schüler) und Breitensport "Gruppe 2.1 & 2.2"
Samstag, 17.10.2020		10:00-12:00 Uhr	Öffentliche Laufzeit "NSK-Eislaufschule"
6:00-8:45 Uhr	Offene Vereins-Trainingszeit (Privattraining)		
8:45-9:30 Uhr	Vereintraining Formation Minifl'ice (Einlaufen ab 8:30 Uhr am Rand)		
9:30-10:20 Uhr	Vereintraining Formation Butterfl'ice (Einlaufen ab 9:20 Uhr am Rand)		
11:30-13:30Uhr	Öffentliche Laufzeit "NSK-Eislaufschule"		

Das Aufwärmen der Lehrgangsteilnehmer findet außer bei Beginn um 6.00 Uhr immer im WU2 (Spiegelraum) eine halbe Stunde vor dem Eistraining statt!