

## Trainingsgruppe Junioren (15-18 Jahre)

Ansprechpartnerin:

Julia Fleckenstein - DOSB-Lizenz Trainerin B Leistungssport Rudern

0152 / 55161093

jbf@hotmail.de

### WK 1 (Wettkampfebene 1 Junioren A/B):

Zielsetzung für das Training und den Wettkampf

- Junioren B U17 (15/16 Jahre) und Junioren A U19 (17/18 Jahre):  
Teilnahme an den Deutschen Jahrgangs Meisterschaften und anderen Juniorenregatten.

Trainingsmaßnahmen

- Junioren B: Trainingslager Herbstferien (Athletik/Rudern)
- Junioren B (zweites Jahr), Junioren A: Wintertrainingslager (Ski-Langlauf oder Rudern)
- Junioren B/A Ostertrainingslager (Rudern)

### Trainingszeiten WK 1

Montag frei  
Dienstag – Freitag 16:30 Uhr  
Samstag 09:00 Uhr und 13:30 Uhr  
Sonntag 10:00 Uhr

Für diese Gruppe werden 7 Trainingseinheiten pro Woche angeboten.

(6-7x Training Junioren B / 8-9x Training Junioren A)

Ein Trainingsprotokoll ist zu führen.

Nur die Harten kommen in den Garten! Schlechtes Wetter gibt es bei uns nicht. Mit viel Engagement, Motivation und Freude am Sport erreichen wir große Ziele.

### WK 2 (Wettkampfebene 2 Junioren B – erstes B Jahr und/oder für B und A Junioren mit kleinem Leistungsziel):

Zielsetzung für das Training und den Wettkampf

- Junioren B U17 (15/16 Jahre) und Junioren A U19 (17/18 Jahre) Teilnahme an den Hessischen Landesmeisterschaften und anderen regionalen Regatten.

Trainingsmaßnahmen

- Junioren B: Trainingslager Herbstferien (Athletik/Rudern)
- Junioren B/A: Ostertrainingslager (Rudern)

### Trainingszeiten WK 2

Montag frei  
Dienstag - Donnerstag 16:30 Uhr  
Freitag frei  
Samstag 09:00 Uhr  
Sonntag 10:00 Uhr (oder Sa 13:30 Uhr)

Für diese Gruppe werden 5 Trainingseinheiten pro Woche angeboten.

Ein Trainingsprotokoll ist zu führen.