



AC Ückerath 1961 e.V.
Ringerverband Nordrhein-Westfalen e.V.
 Trainingsangebote am Landes- und Bundesstützpunkt Dormagen
 Stand 01.01.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Grundausbildung 6 - 10 Jahre (D/E-Jugend) Talentsuche TS	9.00 - 11.00 Training Bundeskader	8.00 - 9.30 Frühtraining Sportklasse 9/10 Ringen	8.00 - 9.30 Frühtraining Sportklasse 7/8 Ringen	9.00 - 11.00 Training Bundeskader	9.00 - 11.00 Training Bundeskader	Individualtraining nach Vereinbarung Ausdauer / Kraft / Regeneration alle Altersbereiche (m/w)	Individualtraining nach Vereinbarung Ausdauer / Kraft / Regeneration alle Altersbereiche (m/w)
Grundlagentraining 10 - 12 Jahre (C/D-Jugend) Talentförderung TF	zeit vorgebe der Schule Talentsuche TS Programm des AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	9.00 - 11.00 Training Bundeskader zeit vorgebe der Schule Talentsuche TS Programm des AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	9.00 - 11.00 Training Bundeskader zeit vorgebe der Schule Talentsuche TS Programm des AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	13.00 - 14.30 Sportklasse 5 Ringen BvS Gesamtschule Norbert-Gymnasium zeit vorgebe der Schule Talentsuche TS Programm des AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	zeit vorgebe der Schule Talentsuche TS Programm des AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	Zentraler Lehrgang nach Vereinbarung alle Altersbereiche (m/w) interdisziplinäre Trainingsgruppe	Zentraler Lehrgang nach Vereinbarung alle Altersbereiche (m/w) interdisziplinäre Trainingsgruppe
Aufbautraining 13 - 14 und 15 - 17 Jahre (A/ B-Jugend)	16.30 - 18.00 Grundausbildung männl. / weibl. 6 - 10 Jahre (C/D/E-Jugend) AC Ückerath 16.30 - 18.00 Grundlagentraining männl. / weibl. 13 - 14 Jahre (B-Jugend) AC Ückerath	17.00 - 18.30 Athletiktraining 14 - 20 Jahre Ringerinnen AC Ückerath	16.30 - 18.00 Grundausbildung männl. / weibl. 6 - 10 Jahre (C/D/E-Jugend) 16.30 - 18.00 Grundlagentraining männl. / weibl. 13 - 14 Jahre (B-Jugend) AC Ückerath	17.00 - 18.30 Krafttraining 14 - 20 Jahre Ringerinnen AC Ückerath	17.00 - 18.30 Kad./ Jun. (weibl.) AC Ückerath		
Anschlussstraining 17 - 20 Jahre (Junioren)	18.30 - 20:15 Anschlussstraining 15 - 17 Jahre RV-NRW Hochleistungstraining > 20 Jahre JUN. / Frauen RV-NRW	19.00 - 20.45 Hochleistungstraining Männlich Freistil Kad./ Junioren / Männer RV-NRW	18.30 - 20:15 Anschlussstraining 15 - 17 Jahre RV-NRW Hochleistungstraining > 20 Jahre JUN. / Frauen RV-NRW	19.00 - 20.45 Hochleistungstraining Männlich Gr./röm. Kad./ Junioren / Männer RV-NRW	19:00 - 21:00 Mänl. KAD / JUN / Männer (Junioren) AC Ückerath		
Hochleistungstraining > 20 Jahre Junioren / Männer u. Frauen	18.30 - 20:15 Anschlussstraining 15 - 17 Jahre RV-NRW Hochleistungstraining > 20 Jahre JUN. / Frauen RV-NRW	19.00 - 20.45 Hochleistungstraining Männlich Freistil Kad./ Junioren / Männer RV-NRW	18.30 - 20:15 Anschlussstraining 15 - 17 Jahre RV-NRW Hochleistungstraining > 20 Jahre JUN. / Frauen RV-NRW	19.00 - 20.45 Hochleistungstraining Männlich Gr./röm. Kad./ Junioren / Männer RV-NRW	19:00 - 21:00 Mänl. KAD / JUN / Männer (Junioren) AC Ückerath		