Kunstturnvereinigung
Obere Lahn e.V.

Trainingsregeln der KTV Obere Lahn – Jungen

Der Verein bietet 2 verschiedene Trainingsprogramme an, die sich im Trainingsumfang und der Trainingsintensität unterscheiden. Speziell die Leistungsgruppe erfodert einen hohen Grad an Bereitschaft und Trainingsdisziplin.

Leistungsgruppe – AK Bereich:

Trainer: Andrey Likhovitskiy und Vincent Brusch

Ziel der Gruppe:
- Teilname an den höchsten sportlichen Wettkämpfen auf Landes- und Bundesebene
- Etablierung im Landes- und ggf. Bundeskader und Teilnahme an deren Lehrgängen
- Vorbereitung auf die Bundesligamannschaft

Trainingsumfang:

Alter	Umfang
6	3 x pro Woche á 2 Stunden
7	3 x pro Woche á 3 Stunden
8	4 x pro Woche á 3 Stunden
9	5 x pro Woche á 3 Stunden
10	5- 6 x pro Woche á 3 Stunden
11	6 x pro Woche á 3 Stunden
12- 18	6 x pro Woche á 3 Stunden

Breitensportgruppe – LK Bereich:

Trainer: Henry Lettermann und Vincent Brusch

Ziel der Gruppe:
- Teilname an Hessischen Meisterschaften und ggf. dem Deutschland- Pokal
- Vorbereitung auf die Bundesligamannschaft

Trainingsumfang:

Alter	Umfang
6- 8	2 x pro Woche á 2 Stunden
8- 10	3 x pro Woche á 2 Stunden
10- 12	3 x pro Woche á 2,5 Stunden
Ab 12	4 x pro Woche á 3 Stunden

Bei Fragen können sie sich gerne an die jeweiligen Trainer oder an den Vorstand (Philipp Wiemers und Maik Wehn) wenden