

Sommer-Trainingsplan Saison 2018/19 von 29.06.-20.09.19 und 28.03.-27.06.18

Uhrzeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag				Freitag				Uhrzeit														
	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	Athletik - Garage	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	Athletik - Garage	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion																
17:00																								17:00														
17:15																								17:15														
17:30																								17:30														
17:45																								17:45														
18:00	U15	CB	F2	U10	U11	F1	Bambini	U13	David	C(w)	B(w)	U15	U14	U12	E(w)			U14	U13	U12		U18 Lewis	U15	U14	CB	U11	Fördertraining	U12	U13	C(w)	B(w)	E(w)		U10	F1		18:00	
18:15																																						18:15
18:30																																						18:30
18:45																																						18:45
19:00																																						19:00
19:15																																						19:15
19:30																																						19:30
19:45																																						19:45
20:00	U19		U17	Damen	VL			U17	Ringo	U16	U19	U18	U17	VL	Damen	U23	U19	VL	U16	Laura	U17	U16	U19	U18					U23	Damen	Bei Spielen trainiert die U23 auf dem Jugendrasen		VL			20:00		
20:15																																						20:15
20:30																																						20:30
20:45																																						20:45
21:00																																						21:00

Übergangszeit-Trainingsplan Saison 2018/19 von 21.09. bis 1.11.19 (Sollte der Jugendrasen nicht bespielbar sein, gilt der Winterplan)

Uhrzeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag				Freitag				Uhrzeit														
	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	Athletik - Garage	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	Athletik - Garage	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion																
17:00																																					17:00	
17:15																																						17:15
17:30																																						17:30
17:45																																						17:45
18:00	U15	CB	F1	U10	U12	U11	Bambini	U13	David	C(w)	B(w)	U15	U14	U12	E(w)			U14	U13	U12				U18 Lewis	U15	U14	U11	CB	Fördertraining	U12	U13	C(w)	B(w)	E(w)	U10		F1	18:00
18:15																																						18:15
18:30																																						18:30
18:45																																						18:45
19:00																																						19:00
19:15																																						19:15
19:30																																						19:30
19:45																																						19:45
20:00	U16	Damen	U17	U19				U17	Ringo	U18	VL	U17	U19					U19	VL	Damen	U23			U16 Laura	U19	U17	U18	U16		U23	Damen	VL	Bei Spielen trainieren die U23 & Damen auf dem Jugendrasen				20:00	
20:15																																						20:15
20:30																																						20:30
20:45																																						20:45
21:00																																						21:00

Winter-Trainingsplan Saison 2018/19 von 2.11.18 bis 27.03.19 (Zeitumstellung)

Uhrzeit	Montag					Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Uhrzeit																
	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	Athletik - Garage	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	Athletik - Garage	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen	Stadion	KuRa neu	KuRa alt	Jugendrasen		Stadion															
17:00																																					17:00	
17:15																																						17:15
17:30																																						17:30
17:45																																						17:45
18:00	U15	F1	U10	CB		U13	David	U12	B(w)	U14	U15			U18 Lewis	U15	CB	U14			U13	U12	B(w)	C(w)													18:00		
18:15																																						18:15
18:30																																						18:30
18:45																																						18:45
19:00																																						19:00
19:15																																						19:15
19:30																																						19:30
19:45																																						19:45
20:00	U17	Damen	U16	U19				U17	Ringo	U18	VL	U17	U19				VL	U23	U19	Damen			U16 Laura	U19	U16	U17	U18		U23	Damen	VL	Bei Spielen trainieren die U23 & Damen auf KuRa alt				20:00		
20:15																																						20:15
20:30																																						20:30
20:45																																						20:45
21:00																																						21:00

Bambini	Montags in der Halle (Geschwister Scholl-Schule) 17:30 – 18:30 Uhr
Mädchen	Dienstags in der Halle II 17:00 – 18:00 Uhr
F1- & F2-Jugend	Freitags in der Halle II von 17:00 – 18:30 Uhr
E1- & E2-Jugend	Freitags in der Halle I von 17:00 – 18:30 Uhr
U12- & U11-Jugend	Freitags in der Halle II von 18:30 – 20:00 Uhr

Zusatz: Wir versuchen so lange wie möglich auf dem Jugendrasen weiter trainieren zu können, bitte achtet darauf das auf den Rasenplätzen die 5 und 16 Meterräume geschont werden, Sprints können auf dem Hügel gemacht werden. Halten wir dies ein, Haben wir den Jugendrasen bis zur Winterpause. Bei schlechtem Wetter gilt der Winterplan!!!

Bei schlechtem Wetter gilt der Winterplan!!!