

## Sommertrainingsplan - gültig vom 01. Juli bis 09. Oktober 2020 (Anfang Herbstferien)

Uhrzeit	Montag						Uhrzeit	Dienstag					Uhrzeit	Mittwoch							
	KS 1	KS 2	NR 1	NR 2 / 1	NR 2 / 2	Laufbahn		KS 1	KS 2	NR 1	NR 2 / 1	NR 2 / 2		KS 1	KS 2	NR 1	NR 2				
16:00-16:30						Leichtathletik															
16:30-17:00																					
17:00-17:30																					
17:30-18:00																					
18:00-18:30	A Schnitzler T / Lorenz C		D1 Engels	G1 Rausch / Claus	E2 A v.G / Warth			C Noll		D2 Rohfleisch / Finken	E 1 Lonyal / Körner	F1 Kühn / Herrmanns		D 1 Engels		G1 Rausch / Claus	G 2 Sulaksu				
18:30-19:00																C Noll					
19:00-19:30																					
19:30-20:00	FSV							1. Mannschaft	2. Mannschaft					A Schnitzler T / Lorenz C	Damen	AH					
20:00-20:30																					
20:30-21:00																					
21:00-21:30																					

Uhrzeit	Donnerstag						
	KS 1	KS 2	NR 1	Nr 2			
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00	E1 Lonyal / Körner	E2 A v.G / Warth					
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00	1. Mannschaft	2. Mannschaft		1. Mannschaft			
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30							

Uhrzeit	Freitag										
	KS 1	KS 2	NR 1	NR 2 / 1	NR 2 / 2	Laufbahn					
16:00-16:30											
16:30-17:00											
17:00-17:30	D2 Rohfleisch / Finken				G 2 Sulaksu	Leichtathletik					
17:30-18:00				F1 Kühn / Herrmanns							
18:00-18:30											
18:30-19:00	A Schnitzler T / Lorenz C	C Noll									
19:00-19:30											
19:30-20:00								Damen		1. Mannschaft	
20:00-20:30											
20:30-21:00											
21:00-21:30											



Sonntags: Einradfahren SG RW Gierath 17:30 - 19:00 Laufbahn  
 Samstags: Einradfahren TV Jüchen 18:00 - 20:00 Laufbahn