

Sommertrainingsplan April bis Oktober 2017

	Montag						Dienstag					Mittwoch			
	KS1	KS2	NR1	NR2	Laufbahn		KS1	KS2	NR1	NR2		KS1	KS2	NR1	NR2
15:30-16:00						15:30-16:00					4 Tage				
16:00-16:30						16:00-16:30					16:00-16:30				
16:30-17:00					Leichtathletik U10	16:30-17:00					16:30-17:00				
17:00-17:30	E2 (Engels)	E1 (Friedrich)				17:00-17:30	D2 (Schneiders)				17:00-17:30	E2 (Engels)	TW Akademie		
17:30-18:00					Leichtathletik U10	17:30-18:00		F2 (Heinrichs)			17:30-18:00				G1 (Gansewinkel)
18:00-18:30						18:00-18:30			D1 (Schnitzler)	F1 (Rohfleisch)	18:00-18:30				
18:30-19:00		C (Jäger)				18:30-19:00	B2 (Pesch)	U 13 Mädels			18:30-19:00		C (Jäger)		
19:00-19:30			A (Thelen)			19:00-19:30					19:00-19:30	A (Thelen)			
19:30-20:00						19:30-20:00	1. Mannschaft	2. Mannschaft			19:30-20:00				
20:00-20:30	FSV					20:00-20:30					20:00-20:30				
20:30-21:00						20:30-21:00					20:30-21:00		Damen	Alte Herren	
21:00-21:30						21:00-21:30					21:00-21:30				
21:30-22:00						21:30-22:00					21:30-22:00				

	Donnerstag						Freitag			
	KS1	KS2	NR1	NR2	Laufbahn		KS1	KS2	NR1	NR2
15:30-16:00						15:30-16:00				
16:00-16:30						16:00-16:30				
16:30-17:00						16:30-17:00				
17:00-17:30						17:00-17:30	C (Jäger, 14 tägig)			
17:30-18:00						17:30-18:00	G3 (Herrmann)	G1 (v. Gansewinkel)		D2 (Schneiders)
18:00-18:30	D1 (Schnitzler)	F1 (Rohfleisch)	B2 (Pesch)	E1 (Friedrich)		18:00-18:30		F2 (Heinrichs)		
18:30-19:00						18:30-19:00				U13 Mädels
19:00-19:30						19:00-19:30	1. Mannschaft		A (Thelen)	
19:30-20:00						19:30-20:00				
20:00-20:30	1. Mannschaft	2. Mannschaft				20:00-20:30		Damen		
20:30-21:00						20:30-21:00				
21:00-21:30						21:00-21:30				
21:30-22:00						21:30-22:00				

Sonntags: Einradfahren RW Gierath 17:30 - 19:00 Uhr

