

# Sommertrainingsplan April bis Oktober 2018

	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 Ü10	16:30-17:00					16:30-17:00					
17:00-17:30						17:00-17:30					17:00-17:30					
17:30-18:00			F2 Gansewinkel		Leichtathletik Ü10	17:30-18:00		F1 (Heinrichs)			17:30-18:00	E1 (Engels)				
18:00-18:30	B2 (Leines)	C (Vulter)		E1 (Engels)		18:00-18:30			D1 (Schnitzler)	E2 (Rohfleisch)						
18:30-19:00			A (Thelen)			18:30-19:00	B1 (Pesch)				18:30-19:00			B2 (Leines)		
19:00-19:30						19:00-19:30					19:00-19:30	A (Thelen)				
19:30-20:00						19:30-20:00					19:30-20:00					
20:00-20:30	FSV					20:00-20:30	1. Mannschaft	2. Mannschaft			20:00-20:30			Damen	Alte Herren	
20:30-21:00						20:30-21:00					20:30-21:00					
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					
17:30-18:00						17:30-18:00	G1 (Herrmann)	F2 Gansewinkel	F1 (Heinrichs)		
18:00-18:30	D1 (Schnitzler)	E2 (Rohfleisch)		B1 (Pesch)		18:00-18:30				C (Vulter)	
18:30-19:00						18:30-19:00					
19:00-19:30						19:00-19:30	1. Mannschaft	B2 (Leines)	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** Laufbahn  
**Samstags: Einradfahren TVJ 18:00 - 20:00 Uhr** Laufbahn  
**Freitags: Mini Leistungsgruppe TVJ 18:00 - 18:30 Uhr** Laufbahn