

Trainingsplan

Sommertrainingsplan, gültig ab 7. August 2023 bis Oktober (Herbstferien)

Zeit	Montag					Zeit	Dienstag				Zeit	Mittwoch			
	KS1	KS2	RS1	RS2	Laufbahn		KS1	KS2	NR1	NR2		KS1	KS2	RS1	RS2
16:00-16:30					Leicht athletik	16:00-16:30					16:00-16:30				
16:30-17:00						16:30-17:00					16:30-17:00				
17:00-17:30						17:00-17:30					17:00-17:30	G1-Jgd. Claus			
17:30-18:00		D1-Jgd. AvG / Warth	D2-Jgd. Harke	E2-Jgd. Rausch / Claus		17:30-18:00	C2-Jgd. Lonyai / Körner		F1-/F2-Jgd. Sulaksu / Lehmann	E1-Jgd. Hermann/ Kühn/Meier	17:30-18:00		D2-Jgd. Harke	E2-Jgd. Rausch / Claus	
18:00-18:30	B-Jgd. Engels / OvG					18:00-18:30		C1-Jgd. Roelen / Schmidt			18:00-18:30				
18:30-19:00						18:30-19:00					18:30-19:00				
19:00-19:30						19:00-19:30					19:00-19:30				
19:30-20:00	FSV					19:30-20:00	1. M		nur bei gutem Wetter 1. M.		19:30-20:00	B-Jgd. Engels / OvG		AH	
20:00-20:30						20:00-20:30					20:00-20:30			Wimmers / Esser Chr.	
20:30-21:00						20:30-21:00					20:30-21:00				

Zeit	Donnerstag			
	KS1	KS2	NR1	NR2
16:00-16:30				
16:30-17:00				
17:00-17:30				F1-/F2-Jgd. Sulaksu / Lehmann
17:30-18:00		C2-Jgd. Lonyai / Körner	D1-Jgd. AvG / Warth	
18:00-18:30	C1-Jgd. Roelen / Schmitz			
18:30-19:00				
19:00-19:30				
19:30-20:00	1. M		nur bei gutem Wetter 1. M.	
20:00-20:30				
20:30-21:00				

Zeit	Freitag				Zeit	Samstag / Sonntag			
	KS1	KS2	NR1	NR2		KS1	KS2	NR1	NR2
16:00-16:30					10:00-11:00	Spielbetrieb		Spielbetrieb	
16:30-17:00					11:00-12:00				
17:00-17:30					12:00-13:00				
17:30-18:00				G1 -Jgd. Claus	13:00-14:00				
18:00-18:30	E1-Jgd. Hermann/ Kühn/Meier			Leicht athletik	14:00-15:00				
18:30-19:00					15:00-16:00				
19:00-19:30					16:00-17:00				
19:30-20:00	1. M		nur bei gutem Wetter 1. M.		17:30-18:00	Samstag Laufbahn TV J Einrad		Sonntag Laufbahn SG RW Gierath Einrad	
20:00-20:30					18:00-19:00				
20:30-21:00					19:00-20:00				