

Trainingsplan Saison 2009/10 Winter

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
14.30				14.30 - 15.30 Mini-Minis N. Pfeiffer + Gabi Petek	14.30 - 16.00 w.E-Jugend	14.30
15.00					15.00 - 16.30 w.D-Jugend Elke Börstler + Nicole Börstler + Steffi Schuld	15.00
15.30				15.15 - 16.45 Minis Janet Zulauf + Simone Vogt Patricia Hägele		15.30
16.00		16.00 - 17.30 m.E- + m.D-Jgd. Anne Fromman + Birgit Kral + Christoph Kral				16.00
16.30		16.00 - 17.30 m.E- + m.D-Jgd. Anne Fromman + Birgit Kral + Christoph Kral				16.30
17.00		16.00 - 17.30 m.E- + m.D-Jgd. Anne Fromman + Birgit Kral + Christoph Kral		16.45 - 18.15 w.C-Jugend Ulli Götz + Simone Pfeil	16.30 - 18.00 m.C2-Jugend Sabine Hofmann	17.00
17.30		17.30 - 18.45 m.A-Jugend Gerhard Koffler		17.15 - 18.45 w.B-Jugend Achim Schmitt + Basti Schulz		17.30
18.00	17.45 - 19.15 m.C1-Jugend Christine Robus	17.30 - 18.45 m.A-Jugend Gerhard Koffler			17.30 - 19.00 w.B-Jugend Achim Schmitt + Basti Schulz	18.00
18.30		18.00 - 19.15 w.B-Jugend Achim Schmitt + Basti Schulz		18.15 - 19.45 m.C1-Jugend Christine Robus		18.30
19.00		18.30 - 20.00** w.A-Jugend Knopp			18.45 - 20.15 1. Männer Detlef Ernst + Marcus Lange	19.00
19.30		19.15 - 20.45 Frauen Thomas Heine		19.30 - 21.00 m.A-Jugend Gerhard Koffler		19.30
20.00		19.15 - 20.45 Frauen Thomas Heine			20.00 - 21.30 2. Männer André Düfer + Dusan Petek	20.00
20.30		20.30 - 22.00 1. Männer Detlef Ernst + Marcus Lange		20.30 - 22.00 Frauen Thomas Heine		20.30
21.00		20.30 - 22.00 1. Männer Detlef Ernst + Marcus Lange			20.45 - 22.15 3. Männer Horst Schneider	21.00
21.30		20.30 - 22.00 1. Männer Detlef Ernst + Marcus Lange				21.30
22.00						22.00

** Die erste Viertelstunde Warmlaufen auf dem Seitenstreifen (**weibl. A-Jgd** jeden zweiten Dienstag)

* **weibl. B-Jgd** trainiert abwechselnd Dienstags + Donnerstags sowie jeden Freitag:

Termine Di: 2009 ungerade KW ab 03.11.2009: 3.11. / 17.11. / 1.12. / 15.12.09
2010 gerade KW ab 12.01.2010: 12.11. / 26.11. / 10.12.09

Termine Do: 2009 gerade KW ab 12.11.2010: 12.1. / 26.1. / 9.2. / 23.2. / 9.3.10
2010 ungerade KW ab 21.01.2010: 21.1. / 4.2. / 18.2. / 4.3.10