



Trainingsplan Feld 2022



Zeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH		DONNERSTAG			FREITAG		Zeit	
	Athletik	KURA unten	KURA oben	Athletik	KURA unten	KURA oben	KURA unten	KURA oben	Athletik	KURA unten	KURA oben	KURA unten	KURA oben		
14:00														14:00	
15:00		Start 14.45 MD												15:00	
16:00		KH/MW/HM			KD JA/CA			KC JA/LS/KP				Start 15.15 MD KD	MA KH/HM/CW	KC JA/JuRi	16:00
17:00		MC MB KH			eE 16.15 KB			MC				KH/JA/MG/MF/LR			17:00
18:00	MA1	MF/MW/MK/HM		KA	JA/KH/CA	MA2 MB		Vici/SvdM/LS	JA			eE 16.45 KB	Freestyle Friday #vonallenfueralle		18:00
19:00	MJB/MJA 2. Herren	MA1 KH		MB	KA	WJB HS/AH		MA2 MB SM/CW	KA JA/JJ	WJB	eE 17.30 MA1	eE 16.45 KB			
20:00		CW	MJB MJA 2. Herren	Damen	JA/JJ/KB			Seniorinnen	MJB JA/JJ	KB	WJB KH	KA			19:00
21:00		Pigeons	Paco		1. Herren HMi			Glucken	Paco/ JA bis 20.30 2. Herren/ MJA Paco	Herren	HS ICW	KA JA/JJ/KB			20:00
22:00			MoMen			1./2. Damen RN/HS			20 - 21.30 Uhr		Ende 19.45 1./2. Damen RN/HS	1. Herren HMi			21:00
											Ende 21.45				22:00

Jahrgänge			
MD	KD	2015	2014
MC	KC	2013	2012
MB	KB	2011	2010
MA	KA	2009	2008
WJB	MJB	2007	2006
WJA	MJA	2005	2004

eE- eigenständige Erwärmung
 ES - Einspielen
 WL- Waldlauf

FREIZEITTEAMS HOCKEY
 Ringeltauben - Dienstags 9:00 – 10:30 Uhr
 Samstagsschlenzer (unten) Samstags 10:00 – 11:30 Uhr