

Trainingsplan Nordendarena vom 10.10.2022 bis 03.03.2023

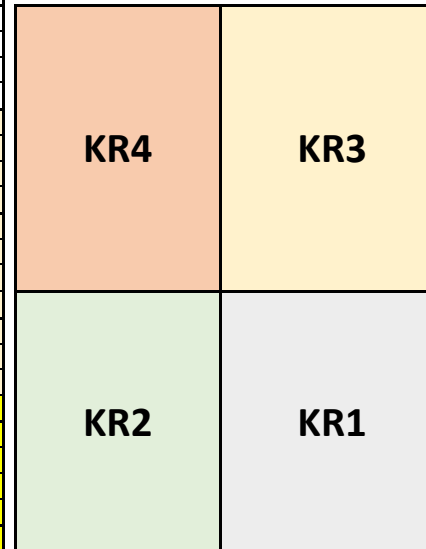
Montag				
Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4
16:00	F3	F3		
16:15	F3	F3		
16:30	F3	F3	E2	E2
16:45	F3	F3	E2	E2
17:00	F3/E1	F3/E1	E2	E2
17:15	E1	E1	E2	E2
17:30	E1	E1	E2	E2
17:45	E1	E1	E2	E2
18:00	E1/C1	E1/C1	C2	C2
18:15	C1	C1	C2	C2
18:30	C1	C1	C2	C2
18:45	C1	C1	C2	C2
19:00	C1	C1	C2/B2	C2/B2
19:15	C1	C2	B2	B2
19:30	II.	II.	B2	B2
19:45	II.	II.	B2	B2
20:00	II.	II.	B2/FZT	B2/FZT
20:15	II.	II.	FZT	FZT
20:30	II.	II.	FZT	FZT
20:45	II.	II.	FZT	FZT
21:00			FZT	FZT

Dienstag				
Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4
16:00	Ü70	Ü70	F2	F2
16:15	Ü70	Ü70	F2	F2
16:30	Ü70	Ü70	F2	F2
16:45	Ü70	Ü70	F2	F2
17:00	D2	D4	D1	D3
17:15	D2	D4	D1	D3
17:30	D2	D4	D1	D3
17:45	D2	D4	D1	D3
18:00	D2/C-MÄD	D4/D-MÄD	D1/B1	D3/B1
18:15	C-MÄD	D-MÄD	B1	B1
D1	C-MÄD	D-MÄD	B1	B1
D1	C-MÄD	D-MÄD	B1	B1
D1	C-MÄD	D-MÄD	B1/B-MÄD	B1/B-MÄD
D1	C-MÄD	D-MÄD	B-MÄD	B-MÄD
D1	I.	A1	B-MÄD	B-MÄD
D1	I.	A1	B-MÄD	B-MÄD
20:00	I.	I.	B-MÄD/A1	B-MÄD/A1
20:15	I.	I.	A1	A1
20:30	I.	I.	A1	A1
20:45	I.	I.	A1	A1
21:00	I.	I.	A1	A1

Mittwoch				
Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4
16:00				
16:15				
16:30				
16:45			E1	
17:00	F1	E-MÄD	E1	E3
17:15	F1	E-MÄD	E1	E3
17:30	F1	E-MÄD	E1	E3
17:45	F1	E-MÄD	E1	E3
18:00	F1/C1	E-MÄD/C1	C2	E3/C2
18:15	C1	C1	C2	C2
D1	C1	C1	C2	C2
D1	C1	C1	C2	C2
D1	C1/B2	C1/B2	C2	C2/Ü50
D1	B2	B2	Ü32	Ü50
D1	B2	B2	Ü32	Ü50
D1	B2	B2	Ü32	Ü50
20:00	B2/II.	B2/II.	Ü32	Ü50/Ü32
20:15	II.	II.	Ü32	Ü32
20:30	II.	II.	Ü32	Ü32
20:45	II.	II.	Ü32	Ü32
21:00	II.	II.	Ü32	Ü32

Donnerstag				
Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4
16:00			F2	F2
16:15			F2	F2
16:30			F2	F2
16:45			F2	F2
17:00	D2	D4	F2/D1	F2/D3
17:15	D2	D4	D1	D3
17:30	D2	D4	D1	D3
17:45	D2	D4	D1	D3
18:00	D2/C-MÄD	D4/D-MÄD	D1/B1	D3/B1
18:15	C-MÄD	D-MÄD	B1	B1
18:30	C-MÄD	D-MÄD	B1	B1
18:45	C-MÄD	D-MÄD	B1	B1
19:00	C-MÄD/I.	D-MÄD/A1	B1/B-MÄD	B1/B-MÄD
19:15	I.	A1	B-MÄD	B-MÄD
19:30	I.	A1	B-MÄD	B-MÄD
19:45	I.	A1	B-MÄD	B-MÄD
20:00	I.	A1/I.	B-MÄD/A1	B-MÄD/A1
20:15	I.	I.	A1	A1
20:30	I.	I.	A1	A1
20:45	I.	I.	A1	A1
21:00	I.	I.	A1	A1

Freitag				
Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4
16:00	Bambini	Bambini		
16:15	Bambini	Bambini		
16:30	Bambini	Bambini		
16:45	Bambini	Bambini		
17:00	D1	D1	D2	D2
17:15	D1	D1	D2	D2
17:30	D1	D1	D2	D2
17:45	D1	D1	D2	D2
18:00	D1	D1	D2	D2
18:15	B2	B2/C1/C2	C1	C2
18:30	B2	B2/C1/C2	C1	C2
18:45	B2	B2/C1/C2	C1	C2
19:00	B2	B2/C1/C2	C1	C2
19:15	B2	B2/C1/C2	C1	C2
19:30	B2/II.	B2/C1/C2/II.	C1/II.	C2/FRAUEN
19:45	II.	II.	II.	FRAUEN
20:00	II.	II.	II.	FRAUEN
20:15	II.	II.	II.	FRAUEN
20:30	II.	II.	II.	FRAUEN
20:45	II.	II.	II.	FRAUEN
21:00	II.	II.	II.	FRAUEN



Trainingsbeginn ist (bis auf die ersten Trainingszeiten des Tages) immer mit 15 min Erwärmung neben dem Platz vorgesehen. Beispiel C1 Trainingsbeginn Montag 18:00, auf den Trainingsplatz kann die C1 ab 18:15, die E1 hat den Platz fest bis 18:15. Nettotrainingszeit je Mannschaft 75 min inkl. 15 min Erwärmung neben dem Platz

Die Uhrzeit ist immer der Beginn: Beispiel die letzte Trainingsviertelstunde der B2 am Montag beginnt um 20:00, dann endet das Training um 20:15



I.	1. Herren (Krüger/Rompel)	B2	B-Jugend (Klemencic/Michling/Groll)	D4	D-Jugend (Liedtke/Warwell)
II.	2. Herren/U23 (Weigt/Külyutmaz)	B-MÄD	B-Jugend (Elkinani)	E1	E-Jugend (Gundlach)
Ü32	Altliga Ü32 (Unkart/Hausmann)	C1	C-Jugend (Gralow/Rose/Groß)	E2	E-Jugend (Jaskolski)
Ü50	Altliga Ü50 (Penkuhn)	C2	C-Jugend (Gralow/Labs)	E3/E4	E-Jugend (Rocneanu/Besekow)
Ü70	Ü70()	C-MÄD	C-Jugend (Elkinani/Schmitt)	E-MÄD	E-Jugend (Neumann/Beloch/Schulz)
FZT	Freizeitmannschaft (Bismarck)	D1	D-Jugend (Engelmann/Penkuhn)	F1	F-Jugend (Ziegelsdorff/Landgraf)
FRAUEN	1. Frauen (Schmitt/Elkinani)	D2	D-Jugend (Krabs/Liedtke/Neumann)	F2	F-Jugend (Zwarg/Noack)
A1	A-Jugend (Küster)	D3	D-Jugend (Krause)	F3	F-Jugend (Sickel)
B1	B-Jugend (Elsholz)	D-MÄD	D-Jugend (Neumann)	BAMBINI	G-Jugend (Liedtke)