

# TRAININGSPLAN 2023/24

## GRUNDLAGENBEREICH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>16.00-17.15</b>	<b>16.00-17.15</b>	<b>16.00-17.15</b>	<b>16.00-17.15</b>	<b>16.00-17.15</b>
<b>U12 2011-12</b> Kabine 2 links	<b>E1+E2 2013</b> Kabine 4 rechts	<b>U14 2009-10</b> Kabine 4 rechts	<b>E1+E2 2013</b> Kabine 2 rechts	<b>Bambinis 2017</b> Container
<b>U10 2012-13</b> Kabine 4 rechts	<b>F3+F4 2016</b> Kabine 2 links	<b>F1+F2 2015</b> Kabine 2 links	<b>F3+F4 2016</b> Container links	<b>F1+F2 2015</b> Kabine 2
	<b>Bambinis 2017</b> Container links	<b>E3+E4 2014</b> Container links	<b>U12 2011-12</b> Kabine 4 links	<b>E3+E4 2014</b> Kabine 4

## AUFBAUBEREICH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>
<b>U14 2009-10</b> Kabine 1 rechts	<b>D1 2011</b> Kabine 1 links	<b>C2 2010</b> Kabine 1 links	<b>D1 2011</b> Kabine 1 rechts	<b>C2 2010</b> Kabine 1 rechts
<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>
<b>C1 2009</b> Kabine 3 links	<b>D2 2012</b> Kabine 3 rechts	<b>C1 2009</b> Kabine 3 rechts	<b>D2 2012</b> Kabine 3 links	<b>C1 2009</b> Kabine 3 links

## LEISTUNGSBEREICH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>
<b>B2 2007-08</b> Kabine 2 rechts	<b>B1 2007-08</b> Kabine 2 rechts	<b>B2 2007-08</b> Kabine 2 rechts	<b>B1 2007-08</b> Kabine 2 rechts	<b>B1 2007-08</b> Kabine 2 links
<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>
<b>U16 2006-07</b> Kabine 4 links	<b>A-Jgd 2005-06</b> Kabine 4 rechts	<b>U16 2006-07</b> Kabine 4 links	<b>A-Jgd 2005-06</b> Kabine 4 rechts	<b>A-Jgd 2005-06</b> Kabine 4 rechts

## SENIOREN/-INNEN BEREICH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>
<b>1.Frauen</b> Kabine 3 links	<b>1.+2. Herren</b> Kabine 1+3	<b>1.+2. Frauen</b> Kabine 3+4 links	<b>1.+2. Herren</b> Kabine 1+3	<b>1. Frauen</b> Kabine 3 rechts
<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>
<b>2.Frauen</b> Kabine 1 rechts	<b>1.+2. Herren</b> Kabine 1+3	<b>Soma</b> Kabine 1 rechts	<b>1.+2. Herren</b> Kabine 1+3	<b>1. Herren</b> Kabine 1 links

## Trainingsplan Kleinfeld

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>16.00-17.15</b>	<b>16.00-17.15</b>	<b>16.00-17.15</b>	<b>16.00-17.15</b>	<b>16.00-17.15</b>
<b>Mach mit</b> Container	<b>F3+F4 2016</b> Kabine 4	<b>F1+F2 2015</b> Kabine 2	<b>F3+F4 2016</b> Container	<b>Kleine Bernemer</b> Container
	<b>Bambinis 2017</b> Container	<b>E3+E4 2014</b> Container	<b>U12 2011-12</b> Kabine 4	
<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>	<b>17.15-18.30</b>
			<b>U10 2013-14</b> Container	
<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>18.30-20.00</b>
	<b>Fördertraining</b> Container		<b>Fördertraining</b> Container	<b>B2 2007-08</b> Container
<b>19.00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>	<b>20:00-22.00</b>	<b>20.00-22.00</b>	<b>20.00-20.30</b>
<b>1.Frauen</b> Container	<b>1.+2. Herren</b> Kabine 1+3	<b>1.+2. Frauen</b> Kabine 3+4	<b>1. Herren</b> Kabine 1	<b>1. Herren</b> Kabine 1 links