

## Sommertrainingsplan April bis Oktober 2019

Montag						Dienstag				Mittwoch					
KS1	KS2	NR1	NR2	Laufbahn		KS1	KS2	NR1	NR2	KS1	KS2	NR1	NR2		
15:30-16:00						15:30-16:00					15:30-16:00				
16:00-16:30						16:00-16:30					16:00-16:30				
16:30-17:00					Leichtathletik U10	16:30-17:00					16:30-17:00				
17:00-17:30						17:00-17:30	G1 Herrman				17:00-17:30				
17:30-18:00						17:30-18:00		F1 Heinrichs			17:30-18:00	E1 Engels		G2 T.Schnitzler	
18:00-18:30	B Leines				E1 Engels	18:00-18:30			D1 Schnitzler		E2 Rohfleisch				
18:30-19:00					Leichtathletik Ü10	18:30-19:00	A2 (Pesch)								
19:00-19:30						19:00-19:30						A1 T. Schnitzler		B Leines	
19:30-20:00						19:30-20:00									
20:00-20:30	FSV					20:00-20:30	1. Mannschaft	2. und 3. Mannschaft						Damen	Alte Herren
20:30-21:00						20:30-21:00									
21:00-21:30						21:00-21:30									
21:30-22:00						21:30-22:00									

Donnerstag						Freitag				
KS1	KS2	NR1	NR2	Laufbahn		KS1	KS2	NR1	NR2	
15:30-16:00						15:30-16:00				
16:00-16:30						16:00-16:30				
16:30-17:00						16:30-17:00				
17:00-17:30						17:00-17:30				
17:30-18:00			F1 Heinrichs			17:30-18:00	G1 Herrman			
18:00-18:30	D1 Schnitzler				F2 Gansewinkel	18:00-18:30				
18:30-19:00			E2 Rohfleisch			18:30-19:00				C
19:00-19:30			A2 Pesch)			19:00-19:30	1. Mannschaft	B Leines	A1 T. Schnitzler	
19:30-20:00						19:30-20:00				
20:00-20:30	1. Mannschaft		2. und 3. Mannschaft			20:00-20:30		Damen		
20:30-21:00						20:30-21:00				
21:00-21:30						21:00-21:30				
21:30-22:00						21:30-22:00				

Sonntags: Einradfahren RW Gierath 17:30 - 19:00 Uhr	Laufbahn
Samstags: Einradfahren TVJ 18:00 - 20:00 Uhr	Laufbahn
Freitags: Mini Leistungsgruppe TVJ 18:00 - 18:30 Uhr	Laufbahn

