

Trainingsplan ab 25.09.2017

f.T.	freies Training ohne Trainer; für Erwachsene nur ab bestandenem 3. Test
Kondi	Konditionstraining in der Turnhalle der Mittelschule Nord, Schulstr. 6, nur für angemeldete Kinder
CW	Training bei Fr. Winklmaier
AT	Training bei Hr. Teschemacher

	Montag						Mittwoch		Donnerstag				Freitag				Samstag							
	von 16:15	bis 16:45	16:45-17:15	17:15-17:45	17:45-18:15	18:15-18:45	18:45-19:15	16:00-16:30	16:30-17:00	15:45-16:15	16:15-16:45	16:45-17:15	17:15-17:45	15:00-15:30	15:30-16:00	16:00-16:30	16:30-17:00	17:00-17:30	08:00-08:30	08:30-09:00	09:00-09:30	09:30-10:00	10:00-10:30	10:30-11:00
Einsteiger																								
Gruppe 2																								
Gruppe 3																								
Gruppe 4																								
Gruppe 5																								
Gruppe 6																								
Gruppe 7a																								
Gruppe 7b																								
Erwachsene																								
FöGr. 1																								
FöGr. 2a																								
FöGr. 2b																								

Trainingsausfall:	Samstag 16.09.2017	Ersatz Einsteiger am Fr. 15.09., Gr. 7a/7b am Fr. 29.09. fr. Tr.
	Samstag 04.11.2017	Ersatz Einsteiger am Mo. 06.11., Gr. 7a/7b am Fr. 10.11. fr. Tr.
	Samstag 09.12.2017	Ersatz Einsteiger am Mo. 11.12., Gr. 7a/7b am Fr. 15.12. fr. Tr.
	Montag 25.12.2017	-
	Montag 01.01.2018	-
	Samstag 20.01.2018	Ersatz Einsteiger am Mo 21.01., Gr. 7a/7b am Fr 19.01. fr. Tr.

Abweichende Uhrzeiten:	An schulfreien Tagen mittwochs 16:15 - 17:00 und donnerstags 16:15 - 17:45.
	Gruppenzeiten donnerstags: Gr. 4 u. FöGr. 1: 16:15 - 17:00
	FöGr. 2b: 16:15 mit Gr. 4, 16:35 Fr. Winklmaier, 16:55 freies Training
	FöGr. 2a: 16:55 Fr. Winklmaier, anschließend mit Gr. 3
	Gr. 2 und Gr. 3: 17:00 - 17:45
	Gr. 5: 16:45 freies Training, 17:15-17:45 Fr. Winklmaier
Gr. 6: 16:45 freies Training, 17:00 Hr. Teschemacher	