

Trainingsplan afb Sportpark DUWO 08 – Winter 2020 (Stand 21.10.2020)

Teams		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
FKG	(2016er)							
D-Mäd.		17:30-19:00				16:30-18:00		
2015er	(U6) 4.G	16:30-17:30						
2014er	(U7) 1.G/2.G		16:30-17:30		16:30-17:30			
2013er	(U8) 2.F	16:00-17:00			16:00-17:00			
2012er	(U9) 1.F/3.F		17:00-18:00		17:00-18:00			
2011er	(U10) 5.E/6.E	17:00-18:30		17:00-18:30				
2010er	(U11) 1.E/3.E		17:30-19:00		17:30-19:00			
2009er	(U12) 2.D		17:30-19:00		17:30-19:00			
2007er	(U14) 1.C, 2.C	18:30-20:00		18:00-19:30	18:00-19:00			
2005/06er	(U16) 1.B		18:00-19:30		18:00-19:30			
1. Herren			19:30-21:00		19:30-21:00			
2. Herren			19:30-21:00		19:30-21:00			
AH				19:30-21:00				
Senioren				19:30-21:00				11:00-13:00

Sparten		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
HB	Handball							
JJ	Ju-Jutsu							
KT	Kinderturnen							
LA	Leichtathletik							
TBW	Total Body Workout	20:00-21:00						
JS	Jedermann-Sport							
KB	Kickboxen							
GS	Gesundheitssport							
TT	Tischtennis							
FS	Freizeitsport					18:30-20:00		

MONTAG	Kunstrasen / Ohlstedt 2				Laufbahn	Rasen+NF / Ohlstedt 3		Stadion / Ohlstedt 1			
Uhrzeit	VL	VR	HL	HR		L	R	VL	VR	HL	HR
15:30-16:00											
16:00-16:30	2013er	2013er									
16:30-17:00	2013er	2013er	2015er	2015er							
17:00-17:30	2011er	2011er	2015er	2015er							
17:30-18:00	2011er	2011er	D-Mäd.	D-Mäd.							
18:00-18:30	2011er	2011er	D-Mäd.	D-Mäd.							
18:30-19:00	2007er	2007er	D-Mäd.	D-Mäd.							
19:00-19:30	2007er	2007er	2007er	2007er							
19:30-20:00	2007er	2007er	2007er	2007er							
20:00-20:30	TBW	TBW									
20:30-21:00	TBW	TBW									
DIENSTAG											
Uhrzeit	Kunstrasen / Ohlstedt 2				Laufbahn	Rasen+NF / Ohlstedt 3		Stadion / Ohlstedt 1			
Uhrzeit	VL	VR	HL	HR		L	R	VL	VR	HL	HR
15:30-16:00											
16:00-16:30											
16:30-17:00	2014er	2014er									
17:00-17:30	2014er	2014er	2012er	2012er							
17:30-18:00	2009er	2010er		2012er							
18:00-18:30	2009er	2010er		2005/06er							
18:30-19:00	2009er	2010er		2005/06er							
19:00-19:30			2005/06er	2005/06er							
19:30-20:00	1. Herren	1. Herren	2. Herren	2. Herren							
20:00-20:30	1. Herren	1. Herren	2. Herren	2. Herren							
20:30-21:00	1. Herren	1. Herren	2. Herren	2. Herren							

MITTWOCH	Kunstrasen / Ohlstedt 2				Laufbahn	Rasen+NF / Ohlstedt 3		Stadion / Ohlstedt 1			
Uhrzeit	VL	VR	HL	HR		L	R	VL	VR	HL	HR
15:30-16:00											
16:00-16:30											
16:30-17:00											
17:00-17:30	2011er	2011er									
17:30-18:00	2011er	2011er									
18:00-18:30	2011er	2011er	2007er	2007er							
18:30-19:00	2007er	2007er	2007er	2007er							
19:00-19:30	2007er	2007er	2007er	2007er							
19:30-20:00	Senioren	Senioren	AH	AH							
20:00-20:30	Senioren	Senioren	AH	AH							
20:30-21:00	Senioren	Senioren	AH	AH							
DONNERSTAG											
Uhrzeit	Kunstrasen / Ohlstedt 2				Laufbahn	Rasen+NF / Ohlstedt 3		Stadion / Ohlstedt 1			
Uhrzeit	VL	VR	HL	HR		L	R	VL	VR	HL	HR
15:30-16:00											
16:00-16:30			2013er	2013er							
16:30-17:00	2014er	2014er	2013er	2013er							
17:00-17:30	2014er	2014er	2012er	2012er							
17:30-18:00	2010er		2009er	2012er							
18:00-18:30	2010er		2009er	2005/06er	2007er						
18:30-19:00	2010er		2009er	2005/06er	2007er						
19:00-19:30			2005/06er	2005/06er							
19:30-20:00	2. Herren	2. Herren	1. Herren	1. Herren							
20:00-20:30	2. Herren	2. Herren	1. Herren	1. Herren							
20:30-21:00	2. Herren	2. Herren	1. Herren	1. Herren							

Fußball-Trainingsplan Halle – Winter 2020 (Stand 03.10.2020)

Gymnasium	Montag I-III	Dienstag I	Dienstag II	Dienstag III	Mittwoch I-III	Donnerstag I	Donnerstag II	Donnerstag III	Freitag I-III
17:00		2014er	2014er	2014er		2012er	2012er	LA	
17:30		2014er	2014er	2014er		2012er	2012er		
18:00		Fußballjugend	Fußballjugend	Fußballjugend		Fußballjugend	Fußballjugend		
18:30									
19:00									
19:30									
20:00		Duvenstedt	Duvenstedt	Duvenstedt			HSG-Nord	HSG-Nord	

Neue Halle	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
16:00	LA		KT		FKG		2013er		JJ
16:30					FKG		2013er		
17:00				Fußballjugend		HS		JJ	
17:30					JS				
18:00									
18:30	GS								
19:00									
19:30	TBW								
20:00					AH				