

Trainingsplan afb Sportpark DUWO 08 – Ab 15. August 2022 (Stand 18.08.2022)

Teams/Spielbetrieb		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
FKG	(U5) 2018er	16:00-18:00						
C-Mäd.	(U15) 2008er (O2)	17:30-19:00				16:30-18:00		
2017er	(U6) 3.G/4.G (O1)					16:00-17:00		
2016er	(U7) 1.G/2.G (O1)	16:00-17:00						
2015er	(U8) 3.F/4.F (O2)	16:00-17:30						
2014er	(U9) 1.F/2.F (O2)	17:30-18:30			17:00-18:30			
2013er	(U10) 2.E/3.E (O2)		16:00-17:00		16:00-17:00			
2012er	(U11) 1.E (O2)		17:30-19:00		17:30-19:00			
2011er	(U12) 3.D/4.D (O1)	17:00-18:30		17:00-18:30				
2010er	(U13) 1.D/2.D (O1)		17:30-19:00		17:30-19:00			
2009er	(U14) 1.C (O1)		18:00-19:30		18:00-19:30			
2007er	(U16) 1.B (O1)	18:30-20:00		18:00-19:30				
2005/06er	(U18) 1.A (O2)		18:00-19:30					
1. Frauen	(O2)		18:00-19:30					
1. Herren	(O2)		19:30-21:00		19:30-21:00			
2. Herren	(O2)		19:30-21:00		19:30-21:00			
Senioren	(O2)			19:30-21:00				11:00-13:00
Walking F.				18:30-19:30				

Sparten		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
LA	Leichtathletik	16:00-18:30			17:00-19:00			
TBW	Total Body Workout	20:00-21:00						
FS	Freizeitsport					18:30-20:00		

MITTWOCH	Kunstrasen / Ohlstedt 2				Lauf/Spr.	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	2007er	2007er
18:30-19:00	Walking F.	Walking F.						2007er	2007er	2007er	2007er
19:00-19:30	Walking F.	Walking F.						2007er	2007er	2007er	2007er
19:30-20:00	Senioren	Senioren	Senioren	Senioren							
20:00-20:30	Senioren	Senioren	Senioren	Senioren							
20:30-21:00	Senioren	Senioren	Senioren	Senioren							
DONNERSTAG											
Uhrzeit	Kunstrasen / Ohlstedt 2				Lauf/Spr.	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									
17:00-17:30					LA U8/10	LA U8/10	LA U8/10	2014er	2014er		
17:30-18:00	2012er	2012er			LA U8/10	LA U8/10	LA U8/10	2014er	2014er	2010er	2010er
18:00-18:30	2012er	2012er	2009er	2009er	LA U12/14	LA U12/14	LA U12/14	2014er	2014er	2010er	2010er
18:30-19:00	2012er	2012er	2009er	2009er	LA U12/14	LA U12/14	LA U12/14			2010er	2010er
19:00-19:30			2009er	2009er							
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							

