

Vorbereitungsplan Januar 2012 für Bezirksliga-Mannschaften und Senioren

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag	
	Platz 1		Platz 2		Platz 1		Platz 2		Platz 1		Platz 2		Platz 1		Platz 2		Platz 1		Platz 2			
	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten
15:00 h																						
15:30 h																						
16:00 h																						
16:15 h																						
16:30 h																						
16:45 h																						
17:00 h																						
17:15 h																						
17:30 h					D1	C1																
17:45 h			Kreis		↓	↓																
18:00 h			aus-		↓	↓																
18:15 h			wahl		↓	↓																
18:30 h			↓		↓	↓			A1	↓	↓											
18:45 h	A1		↓		↓	↓			↓	↓	↓											
19:00 h	↓	B-Mäd.	↓		↓	↓			B2	↓	↓	↓			B2	↓						
19:15 h	↓	↓	↓	AH					↓	↓	↓	AH			↓	↓						
19:30 h	↓	↓		↓	S1	S2	S3	↓	↓	↓	Damen	↓	S1	S2	↓	↓						
19:45 h	B1	↓		↓	↓	↓	↓	↓			↓	↓	↓	↓	↓							
20:00 h	↓	↓		↓	↓	↓	↓	↓			↓	↓	↓	↓	↓							
20:30 h	↓	↓		↓	↓	↓	↓	↓			↓	↓	↓	↓	↓							
21:00 h				↓	↓	↓					↓		↓	↓	↓							

A1 ab dem 18.01.2012 bis 06.02.2012 zusätzlich
B1 ab dem 18.01.2012 bis 06.02.2012 zusätzlich

AH trainieren am 30.01.2012 auf Kunstrasen 2

Kreisauswahl trainiert am 30.01.2012 und 06.02.2012 bei uns in Senden

