

# Trainingsplan Montag

Montag																																		
Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR 1						Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N			KABINEN																
Zeit	NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit		
15:00																			15:00						Laufsport & Tennis (Damen)							15:00		
15:30																			15:30														15:30	
16:00																			16:00														16:00	
16:30								F3											16:30														16:30	
17:00								F3		E2									17:00							B1	E2						17:00	
17:30					B1	B1		F3		E2	U15	U15	D4						17:30			C1		B1		E2							17:30	
18:00					B1	B1	C1	C1		E2	U15	U15	D4						18:00			C1		B1		E2							18:00	
18:30					B1	B1	C1	C1			U15	U15	D4						18:30	H1		C1	B2	B1		E2							18:30	
19:00					H1	H1	C1	C1			B2	B2							19:00	H1		C1	B2	B1		E2							19:00	
19:30					H1	H1					B2	B2							19:30	H1		C1	B2										19:30	
20:00					H1	H1					Hobby	Hobby							20:00	H1			B2											20:00
20:30											Hobby	Hobby							20:30	H1			B2											20:30
21:00											Hobby	Hobby							21:00															21:00
21:30																			21:30															21:30
22:00																			22:00															22:00

Dienstag																																			
Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR 1						Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N			KABINEN																	
Zeit	NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit			
15:00																			15:00						Laufsport & Tennis (Damen)							15:00			
15:30							G2		G3										15:30															15:30	
16:00							G2		G3	F2									16:00																16:00
16:30							F4		G3	F2									16:30				D1	D5				E1	C2					16:30	
17:00					E1		F4	D1	F2	F2	G1	D5	C2	C2					17:00				D1	D3				E1	C2					17:00	
17:30					E1	D3	F4	D1	F1	F1	G1	D5	C2	C2					17:30			D2	D1	D3				C3	C2					17:30	
18:00					E1	D3	D2	D1		F1	C3	D5	C2	C2					18:00				D2	D1		D5			E1	C2					18:00
18:30					E1	D3	D2	D1		F1	C3	C3	C2	C2					18:30	H2	A1	D1	D5	H3				E1	C2					18:30	
19:00					H2	H2	D2	A1			C3	C3	H3	H3					19:00	H2	D2	D1	D3	H3				E1	C2					19:00	
19:30					H2	H2	A1	A1			C3	C3	H3	H3					19:30	H2	D2			H3				C3							19:30
20:00					H2	H2	A1	A1					H3	H3					20:00	H2	A1			H3				C3							20:00
20:30							A1	A1											20:30	H2	A1			H3											
21:00																			21:00			A1													21:00
21:30																			21:30																21:30
22:00																			22:00																22:00

19.00 Uhr - 21.00 Uhr:  
Training Laufabteilung  
!! Kein Spielbetrieb !!



Anmerkungen:



# Trainingsplan Dienstag

## Dienstag

		Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR 1					Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N					KABINEN													
Zeit		NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit	
15:00																				15:00													15:00	
15:30								G2		G3										15:30													15:30	
16:00								G2		G3	F2									16:00													16:00	
16:30								F4		G3	F2									16:30				D1	D5								16:30	
17:00						E1		F4	D1	F2	F2	G1	D5	C2	C2					17:00				D1	D3		E1	C2				17:00		
17:30						E1	D3	F4	D1	F1	F1	G1	D5	C2	C2					17:30		D2	D1	D3		E1	C2					17:30		
18:00						E1	D3	D2	D1		F1	G1	D5	C2	C2					18:00		D2	D1	D3		E1	C2						18:00	
18:30						E1	D3	D2	D1		F1	G1	D5	C2	C2					18:30	H2	A1	D1	D5	H3	E1	C2						18:30	
19:00						H2	H2	D2	D1	A1					H3					19:00	H2	D2	D1	D3	H3	E1	C2						19:00	
19:30						H2	H2	A1	A1						H3					19:30	H2	D2			H3	E1	C2						19:30	
20:00						H2	H2	A1	A1						H3					20:00	H2	A1			H3	E1	C2						20:00	
20:30								A1	A1											20:30	H2	A1			H3	E1	C2						20:30	
21:00																				21:00		A1											21:00	
21:30																				21:30													21:30	
22:00																				22:00														22:00

19.00 Uhr - 21.00 Uhr:  
Training Laufabteilung  
!! Kein Spielbetrieb !!

## Mittwoch

		Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR 1					Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N					KABINEN														
Zeit		NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit		
15:00																				15:00														15:00	
15:30																				15:30															15:30
16:00																				16:00															16:00
16:30																				16:30															16:30
17:00																				17:00					B1			E2						17:00	
17:30						U15	U15	E2				B1	B1							17:30				C1		B1	E2						17:30		
18:00						U15	U15	E2				B1	B1	C1	C1					18:00				C1		B1	E2						18:00		
18:30						U15	U15	E2				B1	B1	C1	C1					18:30	H1			C1	B2	B1	DM	E2					18:30		
19:00						B2	B2	DM	DM			H1	H1	C1	C1					19:00	H1			C1	B2	B1	DM	E2					19:00		
19:30						B2	B2	DM	DM			H1	H1	C1	C1					19:30	H1			C1	B2		DM						19:30		
20:00						B2	B2	DM	DM			H1	H1	H1	H1					20:00	H1			C1	B2		DM							20:00	
20:30																				20:30	H1				B2		DM							20:30	
21:00																				21:00														21:00	
21:30																				21:30														21:30	
22:00																				22:00															22:00

19.00 Uhr - 21.00 Uhr:  
Training Laufabteilung  
!! Kein Spielbetrieb !!

### Anmerkungen



# Trainingsplan Mittwoch

## Mittwoch

		Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR 1					Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N			KABINEN														
Zeit		NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit
15:00																				15:00													15:00
15:30																				15:30													15:30
16:00																				16:00													16:00
16:30																				16:30													16:30
17:00																				17:00													17:00
17:30						U15	U15	E2				B1	B1							17:30												17:30	
18:00						U15	U15	E2				B1	B1	C1	C1					18:00			C1									18:00	
18:30						U15	U15	E2				B1	B1	C1	C1					18:30	H1		C1	B2	B1	DM	E2					18:30	
19:00						B2	B2	DM	DM			H1	H1	C1	C1					19:00	H1	H1	C1	B2	B1	DM	E2					19:00	
19:30						B2	B2	DM	DM			H1	H1	C1	C1					19:30	H1		C1	B2		DM							19:30
20:00						B2	B2	DM	DM			H1	H1	H1	H1					20:00	H1		C1	B2		DM							20:00
20:30																				20:30	H1					DM							20:30
21:00																				21:00													21:00
21:30																				21:30													21:30
22:00																				22:00													22:00

19.00 Uhr - 21.00 Uhr:  
Training Laufabteilung  
!! Kein Spielbetrieb !!

## Donnerstag

		Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR 1					Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N			KABINEN															
Zeit		NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit	
15:00																				15:00													15:00	
15:30																				15:30														15:30
16:00																				16:00														16:00
16:30																				16:30			C2	D1									16:30	
17:00										E1		D1	F3	C2	C2					17:00			C2	D1	D3								17:00	
17:30						D3	D4	C3	C3	E1		D1	F3	C2	C2					17:30			C2	D1	D3								17:30	
18:00						D3	D4	C3	C3	E1		D1	D2	C2	C2					18:00			C2	C1	B2								18:00	
18:30						D3	D4	C3	C1	B2	B2	D1	D2	C2	C2					18:30	H2	A1	C1	B2	H3								18:30	
19:00						H3	H3	C1	C1	B2	B2	A1	D2	H2	H2					19:00	H2	C2	D1	D3	H3								19:00	
19:30						H3	H3	C1	C1	B2	B2	A1	A1	H2	H2					19:30	H2	A1	C1	B2	H3								19:30	
20:00						H3	H3	AH	AH	AH	AH	A1	A1	H2	H2					20:00	H2	A1	C1	B2	H3								20:00	
20:30						AH	AH	AH	AH	AH	AH	A1	A1							20:30	H2	A1			H3								20:30	
21:00						AH	AH	AH	AH	AH	AH									21:00		A1												21:00
21:30																				21:30					AH									21:30
22:00																				22:00														22:00



### Anmerkungen





# Trainingsplan Donnerstag

## Donnerstag

		Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR 1					Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N					KABINEN														
Zeit		NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit		
15:00																				15:00						Laufsport & Tennis (Damen)							15:00		
15:30																				15:30														15:30	
16:00																				16:00															16:00
16:30																				16:30			C2	D1											16:30
17:00									E1			D1	F3	C2	C2					17:00			C2	D1	D3				E1					17:00	
17:30						D3	D4	C3	C3	E1		D1	F3	C2	C2					17:30			C2	D1	D3				C3	D4				17:30	
18:00						D3	D4	C3	C3	E1		D1	D2	C2	C2					18:00			C2	C1	B2				E1	D2				18:00	
18:30						D3	D4	C3	C1	B2	B2	D1	D2	C2	C2					18:30	H2	A1	C1	B2	H3				E1	D4				18:30	
19:00						H3	H3	C1	C1	B2	B2	A1	D2	H2	H2					19:00	H2	C2	D1	D3	H3				C3	D4				19:00	
19:30						H3	H3	C1	C1	B2	B2	A1	A1	H2	H2					19:30	H2	A1	C1	B2	H3				AH	D2				19:30	
20:00						H3	H3	AH	AH	AH	AH	A1	A1	H2	H2					20:00	H2	A1	C1	B2	H3				AH					20:00	
20:30								AH	AH	AH	AH	A1	A1							20:30	H2	A1			H3				AH					20:30	
21:00								AH	AH	AH	AH									21:00		A1						AH						21:00	
21:30																				21:30					AH			AH						21:30	
22:00																				22:00								AH							22:00

## Freitag

		Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR					Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N					KABINEN																
Zeit		NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit				
15:00																				15:00						Laufsport & Tennis (Damen)								15:00			
15:30												F1								15:30					B1										15:30		
16:00						B1	B1					F1								16:00					B1										16:00		
16:30						B1	B1					F1								16:30				E1	B1										16:30		
17:00						B1	B1		D5		G1	F2								17:00				E1	B1										17:00		
17:30									D5		G1	F2								17:30	H1			E1	B1		DM								17:30		
18:00						H1	H1					F2								18:00	H1			E1			DM									18:00	
18:30						H1	H1													18:30	H1			E1			DM							H5 (alt)		18:30	
19:00						H1	H1	H1	H1											19:00	H1						DM								H5 (alt)		19:00
19:30						H1	H1	H1	H1											19:30	H1						DM								H5 (alt)		19:30
20:00																				20:00															H5 (alt)		20:00
20:30																				20:30															H5 (alt)		20:30
21:00																				21:00																21:00	
21:30																				21:30																21:30	
22:00																				22:00																	22:00



### Anmerkungen

Blank area for notes.



# Trainingsplan Freitag

## Freitag

Zeit	Naturrasen (Stadion) NR				Kunstrasen KR						Kunstrasen KR 2				Kleinfeld KF	Nebenflächen N			Zeit	KABINEN												Zeit
	NR1	NR2	NR3	NR4	KR1	KR2	KR3	KR4	KR5	KR6	KR7	KR8	KR9	KR10	KF	N1	N2	N3		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
15:00																																15:00
15:30											F1													B1							15:30	
16:00					B1	B1					F1													B1							16:00	
16:30					B1	B1					F1																				16:30	
17:00					B1	B1		D5		G1	F2																				17:00	
17:30								D5		G1	F2								H1												17:30	
18:00					H1	H1		D5			F2								H1												18:00	
18:30					H1	H1					F2								H1												18:30	
19:00																			H1												19:00	
19:30																			H1												19:30	
20:00																															20:00	
20:30																															20:30	
21:00																															21:00	
21:30																															21:30	
22:00																															22:00	

## Samstag

Uhrzeit	Spiel	Heim	Gast	Platz	Kabine Heim	Kabine Gast	Bemerkung
11:30	ME	D4	SuS Wesel D3	KR 1	3	4	
11:30	ME	C1	1. FC Kleve 63/03 U15	KR 2	1	5	
13:30	ME	D2	GW Lankern D1	KR 2	2	7	
15:00	ME	C3	SV Spellen C1	KR 1	1	4	

### Anmerkungen



