

## Sommer Trainingsplan 2018

		Montags					Dienstags					Mittwochs					Donnerstags					Freitags				
Anf.	Ende	K1	K2	PI.2	PI.2	PI.3	K1	K2	PI.2	PI.2	PI.3	K1	K2	PI.2	PI.2	PI.3	K1	K2	PI.2	PI.2	PI.3	K1	K2	PI.2	PI.2	PI.3
16.00	16.30						G1	G2				G3												E1		
16.30	17.00						G1	G2	F2/3			G3					F2/3					D2	E1			
17.00	17.30	D2					G1	F1	F2/3	E2		E1	C1				F2/3	E2	F1			D2	E1			
17.30	18.00	D2	B1				D1	F1	F2/3	E2		E1/TW	C1				B1	E2	F1			D2/C1	D1			
18.00	18.30	D2	B1				D1	F1		E2		E1/TW	C1				B1	E2	F1	A2		C1	D1			
18.30	19.00	B1	B1				D1	A2	B1			TW	C1				B1	B1	A2	A2		C1	D1			
19.00	19.30	Dam.					A1	A2	B1		Anw.	TW		Dam.	Dam.		A1		A2	A2			AH			
19.30	20.00	Dam.	Sen.3,				A1	A2	B1		Anw.	Sen.3	Sen.3	Dam.	Dam.		A1	Sen.1+2				Spiele	AH			
20.00	20.30	Dam.	Sen.3,				A1	Sen.1+2			Anw.	Sen.3	Sen.3	Dam.	Dam.		A1	Sen.1+2				Spiele	AH			
20.30	21.00		Sen.3,					Sen.1+2				Sen.3	Sen.3					Sen.1+2				Spiele				
21.00	21.30							Sen.1+2																		

<b>Bam</b>	<b>2011 und jünger</b>	Mario Pelka / Frank Rettler / Mario Güttgemanns / Gerhard Müller / Uwe Röpke / Rebecca Schmitz Lars Müller / Lars Dittrich / Tobias Frenz
<b>F2/3</b>	<b>2010</b>	Stefan Zeus / Kevin Ibels / Florian Winkens / Hendrik Berndt
<b>F1</b>	<b>2009</b>	Thomas Lissek / Alexander Rajh / Al-Hasan Nabil
<b>E2</b>	<b>2008</b>	Noah Walenta / Felix Grümmer / Sascha Fahl
<b>E1</b>	<b>2007</b>	Udo Güttgemanns / Achim Könkels / Peter Gellissen
<b>D2</b>	<b>2006</b>	Matthias Berg / Tobias Winkens
<b>D1</b>	<b>2005</b>	Jochen Lodes / Ivonne Lodes / Stephan Lodes
<b>C1</b>	<b>2004</b>	Heiner Bruß / Ralf Fragen / Stefan Manns
<b>B1</b>	<b>2002</b>	Volker Renneberg / Daniel Knuth / Florian Renneberg / Sven Ulrich / Christof Reich
<b>A2</b>	<b>2001</b>	Maik Bodewein / Luca Sporkmann / Burkhard Bodewein
<b>A1</b>	<b>1999/2000</b>	Max Nowas / Max Goldmann / Daniel Koch
<b>Dam</b>		Marius Rothenpieler / Martin Kießhauer / Björn Möller
<b>Sen.1</b>		Marco Retsch / Dominik Lingen
<b>Sen.2</b>		Mario Lauenburger / Henning Schneider
<b>Sen.3</b>		Hans Kießhauer / Andreas Berndt
<b>AH</b>		Frank Semmler / Jochen Lodes
<b>Jugend-Torwarttraining</b>	<b>E/D C/B</b>	Daniel Bellen