

Trainingsplan für KW 10

07.03.2021

Anf.	Ende	Montags				Dienstags				Mittwochs				Donnerstags				Freitags				
		K1	K2	PI.2V	PI.2H	K1	K2	PI.2V	PI.2H	K1	K2	PI.2V	PI.2H	K1	K2	PI.2V	PI.2H	K1	K2	PI.2V	PI.2H	
16.00	16.30					E4	Bam.2				Bam. 3			E4								
16.30	17.00					E4	Bam.2				Bam. 3			E4				F1/2	C2			
17.00	17.30	E3				E4	Bam.1				F3			E1/2	Ba.1/E3			F1/2	C2/F3			
17.30	18.00	E3	D1			D2	Ba.1/F1/2			D1	F3			E1/2	Ba.1/E3			F1/2	C2/F3			
18.00	18.30	E3	D1			D2	F1/2			D1	F3 /C2			E1/2	D2				F3			
18.30	19.00		D1			D2				D1	C2				D2							
19.00	19.30									C2	C2											
19.30	20.00																					
20.00	20.30																					
20.30	21.00																					
21.00	21.30																					

- Bam.3 2016 Gerhard Müller / Uwe Röpke / Jan Hammelmann
- Bam.2 2015 Gerhard Müller / Uwe Röpke / Stefan Zeus
- Bam.1 2014 Gaston Kuci, Daniel Bravo
- F3 2013 Jessica Thierling / Lars Müller / Nils Dietrich / Jan Franke / Thomas Thierling
- F2 2012 Mario Güttgemanns / Patrick Gütschow / Tobias Frenz / Deniz Kollodzinski
- F1 2012 Mario Güttgemanns / Patrick Gütschow / Tobias Frenz / Deniz Kollodzinski
- E4 2011 Jan Mertens / Gregor Mertens
- E3 2011 Michael Janssen / Markus Reck / Markus Lonnendonker
- E2 2010 Stefan Zeus / Florian Winkens / Mario Pelka
- E1 2010 Kevin Ibels / Edgar Püring / Hendrik Berndt
- D2 2009 Thomas Lissek / Alexander Rajh
- D1 2008 Felix Grümmer / Sascha Fahl
- C2 2007 Peter Gellissen / Udo Güttgemanns
- C1 2006 Matthias Berg / Tobias Winkens
- B1 2004/2005 Jochen Lodes / Stephan Lodes
- TW Senioren Rainer Lenz
- Dam Martin Kießhauer / Björn Möller
- Sen.1 Oliver Glogau / Dominik Lingen
- Sen.2 Marco Retsch / David Kosthorst
- Sen.3 Hartmut Poth / Christof Reich / Hans Kießhauer
- Sen.4 Hans Kießhauer / Hennig Schneider
- AH Frank Semmler / Jochen Lodes

K1 = Kunstrasen Straßenseite
K2 = Kunstrasen Waldseite
PI.2V = Naturrasen Vordere Hälfte
PI.2H = Naturrasen Hintere Hälfte