

Aktueller Trainingsplan für die Hallensaison 2019/20

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG	
	KÖLNER DAMM		FRITZ-KARSEN-SCHULE		FRITZ-KARSEN-SCHULE		FRITZ-KARSEN-SCHULE	JANUSZ-KORCZAK-SCHULE	
16:00 – 16:30	KD/C	MD/C							
16:30 – 17:00	KD/C	MD/C							
17:00 – 17:30	KD/C	MD/C						KD/C	MD/C
17:30 – 18:00			TW Dirk	ECKEN	MB/A	KB/A	ZWERGE	KD/C	MD/C
18:00 – 18:30	KONDITIONING 1		TW Dirk	ECKEN	MB/A	KB/A	ZWERGE	KD/C	MD/C
18:30 – 19:00	MB/KB – MA/KA		MB/A		MA	WJB	ZWERGE	WJB	
19:00 – 19:30	KONDITIONING 2		MB/A		WJB		KB/A	WJB	
19:30 – 20:00	WJB & Ü18		MB/A		WJB		KB/A	WJB	
20:00 – 20:30								ELTERN	Ü18
20:30 – 21:00								ELTERN	Ü18
21:00 – 21:30								ELTERN	Ü18
21:30 – 22:00									

JAHRGANGSEINTEILUNG AB 01.04.2019

<u>MÄDCHEN:</u>	ZWERGE (2013-16)	MC/MD (2009/10 & 2011/12)	MA/MB (2005/6 & 2007/8)	WJB (2003/4)	WJA (2001/2)
<u>JUNGS:</u>	ZWERGE (2013-16)	KC/KD (2009/10 & 2011/12)	KA/KB (2005/6 & 2007/8)	MJB (2003/4)	MJA (2001/2)

BEMERKUNGEN: Die Hallenzeit von Dienstag bis Donnerstag in der Fritz-Karsen-Sch. beginnt immer um 17:45Uhr!
Das Eltern-Ü18-Training beginnt am Freitag um 20:15Uhr.