

# Trainingsplan Sommer 2022



|               | Platz 1 |                  | Platz 2 |                  | Platz 3 |            |
|---------------|---------|------------------|---------|------------------|---------|------------|
|               | Trainer | Teilnehmer       | Trainer | Teilnehmer       | Trainer | Teilnehmer |
| <b>Montag</b> |         |                  |         |                  |         |            |
| 08:30-10:00   |         | Linde (14-tägig) |         | Linde (14-tägig) |         |            |
| 18:00-19:00   | Trainer | Hobby-Team       | Trainer | Hobby-Team       |         |            |
| 19:00-20:00   |         |                  |         |                  |         |            |

|                 |         |             |         |             |  |  |
|-----------------|---------|-------------|---------|-------------|--|--|
| <b>Dienstag</b> |         |             |         |             |  |  |
| 09:00-10:00     |         | Hobby-Damen |         | Hobby-Damen |  |  |
| 10:00-11:00     |         |             |         |             |  |  |
| 18:00-19:00     | Trainer | Damen 40    | Trainer | Damen 40    |  |  |
| 19:00-20:00     |         |             |         |             |  |  |

|                 |  |           |  |           |  |  |
|-----------------|--|-----------|--|-----------|--|--|
| <b>Mittwoch</b> |  |           |  |           |  |  |
| 18:00-19:00     |  | Herren 50 |  | Herren 50 |  |  |
| 19:00-20:00     |  |           |  |           |  |  |

|                   |         |        |         |        |  |       |
|-------------------|---------|--------|---------|--------|--|-------|
| <b>Donnerstag</b> |         |        |         |        |  |       |
| 14:30-15:30       | Trainer | Jugend | Trainer | Jugend |  |       |
| 15:30-16:30       | Trainer | Jugend | Trainer | Jugend |  |       |
| 16:30-17:30       | Trainer | Jugend | Trainer | Jugend |  |       |
| 17:30-18:30       | Trainer | Jugend | Trainer | Jugend |  |       |
| 18:30-19:30       | Trainer | Damen  | Trainer | Damen  |  | Damen |
| 19:30-20:00       | Trainer |        | Trainer |        |  |       |

|                |         |                      |  |                      |  |                      |  |
|----------------|---------|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|
| <b>Freitag</b> |         |                      |  |                      |  |                      |  |
| 14:00-15:00    | Trainer | Jugend               |  |                      |  |                      |  |
| 15:00-16:00    | Trainer | Jugend               |  |                      |  |                      |  |
| 16:00-17:00    | Trainer | Damen                |  |                      |  |                      |  |
| 17:00-18:00    | Trainer | Herren und Herren 30 |  | Herren und Herren 30 |  | Herren und Herren 30 |  |
| 18:00-19:00    | Trainer |                      |  |                      |  |                      |  |
| 19:00-20:00    | Trainer |                      |  |                      |  |                      |  |

## Infos zum Trainingsplan:

Falls es Fragen gibt könnt ihr euch bei folgenden Personen melden:

Bereich Jugend -> Bianca Werner

Bereich Aktiv, Senioren und Hobby -> Tobias Teufel