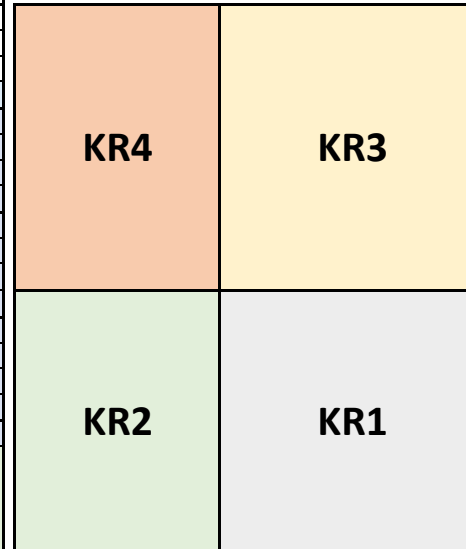


Trainingsplan Nordendarena vom 10.11.2023 bis 31.03.2024

Montag					Dienstag					Mittwoch				
Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4	Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4	Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4
16:00			E4	E4	16:00	Ü70	Ü70	F1	F1	16:00				
16:15			E4	E4	16:15	Ü70	Ü70	F1	F1	16:15				
16:30			E4	E4	16:30	Ü70	Ü70	F1	F1	16:30				
16:45			E4	E4	16:45	Ü70	Ü70	F1	F1	16:45				
17:00	F2	F2	E4/E1	E4/D-MÄD	17:00	C2	C2	E3	F1	17:00	D-MÄD	E-MÄD	D2	D4
17:15	F2	F2	E1	D-MÄD	17:15	C2	C2	E3	F1	17:15	D-MÄD	E-MÄD	D2	D4
17:30	F2	F2	E1	D-MÄD	17:30	C2	C2	E3	D1/D3	17:30	D-MÄD	E-MÄD	D2	D4
17:45	F2	F2	E1	D-MÄD	17:45	C2	C2	E3	D1/D3	17:45	D-MÄD	E-MÄD	D2	D4
18:00	F2/C1	F2/C1	E1/D2	D-MÄD/D4	18:00	C2/C-MÄD	C2/C-MÄD	E3/D1	D1/D3	18:00	D-MÄD/C1	E-MÄD/C1	D2/B/C2-MÄD	D4/Ü50
18:15	C1	C1	D2	D4	18:15	C-MÄD	C-MÄD	D1	D3	18:15	C1	C1	B/C2-MÄD	Ü50
18:30	C1	C1	D2	D4	18:30	C-MÄD	C-MÄD	D1	D3	18:30	C1	C1	B/C2-MÄD	Ü50
18:45	C1	C1	D2	D4	18:45	C-MÄD	C-MÄD	D1	D3	18:45	C1	C1	B/C2-MÄD	Ü50
19:00	C1/B2	C1/B2	D2/B1	D4/B1	19:00	C-MÄD/D2-MÄD	C-MÄD/D2-MÄD	D1/A2	D3/A2	19:00	C1/B1	C1/B1	B/C2-MÄD/B2	Ü50/B2
19:15	B2	B2	B1	B1	19:15	D2-MÄD	D2-MÄD	A2	A2	19:15	B1	B1	B2	B2
19:30	B2	B2	B1	B1	19:30	D2-MÄD	D2-MÄD	A2	A2	19:30	B1	B1	B2	B2
19:45	B2	B2	B1	B1	19:45	D2-MÄD	D2-MÄD	A2	A2	19:45	B1	B1	B2	B2
20:00	B2/A1	B2/A1	B1/FZT	B1/FZT	20:00	D2-MÄD/I.	D2-MÄD/I.	A2/II.	A2/II.	20:00	B1/A1	B1/A1	B2/Ü32	B2/Ü32
20:15	A1	A1	FZT	FZT	20:15	I.	I.	II.	II.	20:15	A1	A1	Ü32	Ü32
20:30	A1	A1	FZT	FZT	20:30	I.	I.	II.	II.	20:30	A1	A1	Ü32	Ü32
20:45	A1	A1	FZT	FZT	20:45	I.	I.	II.	II.	20:45	A1	A1	Ü32	Ü32
21:00	A1	A1	FZT	FZT	21:00	I.	I.	II.	II.	21:00	A1	A1	Ü32	Ü32

Donnerstag				
Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4
16:00				
16:15				
16:30				
16:45	E1	E1		
17:00	E1	E1	C2	C2
17:15	E1	E1	C2	C2
17:30	E1	E1	C2	C2
17:45	E1	E1	C2	C2
18:00	E1/C-MÄD	C-MÄD	C2/D1	C2/D3
18:15	C-MÄD	C-MÄD	D1	D3
18:30	C-MÄD	C-MÄD	D1	D3
18:45	C-MÄD	C-MÄD	D1	D3
19:00	C-MÄD/B/C2-MÄD	C-MÄD/B/C2-MÄD	D1/A2	D3/A2
19:15	B/C2-MÄD	B/C2-MÄD	A2	A2
19:30	B/C2-MÄD	B/C2-MÄD	A2	A2
19:45	B/C2-MÄD	B/C2-MÄD	A2	A2
20:00	B/C2-MÄD/I.	B/C2-MÄD/I.	A2/II.	A2/II.
20:15	I.	I.	II.	II.
20:30	I.	I.	II.	II.
20:45	I.	I.	II.	II.
21:00	I.	I.	II.	II.

Freitag				
Uhrzeit	KR 1	KR 2	KR3	KR4
16:00				
16:15				
16:30				
16:45			E2	E2
17:00	D1	D3	E2	E2
17:15	D1	D3	E2	E2
17:30	D1	D3	E2	E2
17:45	D1	D3	E2	E2
18:00	D1/C1	D3/C1	E2/C2	E2/C2
18:15	C1	C1	C2	C2
18:30	C1	C1	C2	C2
18:45	C1	C1	C2	C2
19:00	C1/B1	C1/B1	B2/C2	B2/C2
19:15	B1	B1	B2	B2
19:30	B1	B1	B2	B2
19:45	B1	B1	B2	B2
20:00	B1	B1	B2	B2
20:15	bei Heimspielen der Ü32 werden B1, B2, C1, C2 von 18:00 bis 19:15 gemeinsam trainieren			
20:30				
20:45				
21:00				



Trainingsbeginn ist (bis auf die ersten Trainingszeiten des Tages) immer mit 15 min Erwärmung neben dem Platz vorgesehen.
 Beispiel C1 Trainingsbeginn Montag 18:00, auf den Trainingsplatz kann die C1 ab 18:15, die F2 hat den Platz fest bis 18:15. Nettotrainingszeit je Mannschaft 75 min inkl. 15 min Erwärmung neben dem Platz

Die Uhrzeit ist immer der Beginn:
 Beispiel die letzte Trainingsviertelstunde der B2 am Montag beginnt um 20:00, dann endet das Training um 20:15

← Zugang Nordendarena

I.	1. Herren (Krüger/Rompel)	B1	B-Jugend (Klemenc/Michling/Groll)	D-MÄD	D-Jugend (Schulz/Beloch)
II.	2. Herren/Ü23 (Weigt/Gallfrach)	B2	B-Jugend (Schubel/Rose/Groß)	D2-MÄD	D-Jugend (Schulz/Schmitt)
Ü32	Altliga Ü32 (Edeling/Hausmann)	C1	C-Jugend (Gralow/Caliskan/Labs)	E1	E-Jugend (Jaskolski/Graß)
Ü50	Altliga Ü50 (Penkuhn)	C2	C-Jugend (Penkuhn/Franz)	E2	E-Jugend (Ziegelsdorff/Landgraf)
Ü70	Ü70()	C-MÄD	C-Jugend (Neumann/Schulz)	E3	E-Jugend (Besekow/Gerhardt)
Frauen	Frauenmannschaft (Schmitt)	C2-MÄD	C-Jugend (Schmitt)	E4	E-Jugend (Sickel)
FZT	Freizeitmannschaft (Bismarck)	D1	D-Jugend (Gundlach)	E-MÄD	E-Jugend (Schulz)
A1	A-Jugend (Küster)	D2	D-Jugend (Klemenc/Michling)	F1	F-Jugend (Zwarg)
A2	A-Jugend (Elsholz)	D3	D-Jugend (Warwell)	F2	F-Jugend (v. Tentini)
B-MÄD	B-Jugend (Schmitt)	D4	D-Jugend (Klemenc/Michling)	BAMBINI	G-Jugend (Liedtke)

10.11.2023

Stand:
10.11.2023

Trainingsplan Halle vom 06.11.2023 bis 07.04.2024

Montag						Mittwoch						Freitag					
Uhrzeit	AS HT1	AS HT2	AS HT3	KA HT1	KA HT2	Uhrzeit	AS HT1	AS HT2	AS HT3	KA HT1	KA HT2	Uhrzeit	AS HT1	AS HT2	AS HT3	KA HT1	KA HT2
16:00	Bambini	Bambini	Bambini			16:00	F1	F1	F1			16:00					
16:15	Bambini	Bambini	Bambini			16:15	F1	F1	F1			16:15					
16:30	Bambini	Bambini	Bambini			16:30	F1	F1	F1			16:30			E1		
16:45	Bambini	Bambini	Bambini			16:45	F1	F1	F1			16:45			E1		
17:00	E-MÄD	E-MÄD	E-MÄD			17:00	E4	E4/F2	F2			17:00			E1		
17:15	E-MÄD	E-MÄD	E-MÄD			17:15	E4	E4/F2	F2			17:15			E1		
17:30	E-MÄD	E-MÄD	E-MÄD			17:30	E4	E4/F2	F2			17:30			E1		
17:45	E-MÄD	E-MÄD	E-MÄD			17:45	E4	E4/F2	F2			17:45			E1		
18:00						18:00	E2	E2/E3	E3			18:00					
18:15						18:15	E2	E2/E3	E3			18:15					
18:30						18:30	E2	E2/E3	E3			18:30					
18:45						18:45	E2	E3				18:45					
19:00						19:00	E2	E3				19:00					
19:15						19:15	E2	E3				19:15					
19:30						19:30	E2	E3				19:30					
19:45						19:45	E2	E3				19:45					

Sonntag					
Uhrzeit	AS HT1	AS HT2	AS HT3	KA HT1	KA HT2
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
17:45					

Legende	
AS HT1	Schule am Birkenhof, Arnouxstr. 18, 13127 Berlin, Hallenteil 1-3
AS HT2	
AS HT3	
KA HT1	Grundschule Rosenthal, Kastanienallee 59, 13158 Berlin, Hallenteil 1-2
KA HT2	

I.	1. Herren (Krüger/Rompel)	B1	B-Jugend (Klemencic/Michling/Groll)	D-MÄD	D-Jugend (Schulz/Beloch)
II.	2. Herren/U23 (Weigt/Gallrach)	B2	B-Jugend (Schubel/Rose/Groß)	D2-MÄD	D-Jugend (Schulz/Schmitt)
Ü32	Altliga Ü32 (Edeling/Hausmann)	C1	C-Jugend (Gralow/Caliskan/Labs)	E1	E-Jugend (Jaskolski/Graß)
Ü50	Altliga Ü50 (Penkuhn)	C2	C-Jugend (Penkuhn/Franz)	E2	E-Jugend (Ziegelsdorff/Landgraf)
Ü70	Ü70()	C-MÄD	C-Jugend (Neumann/Schulz)	E3	E-Jugend (Besekow/Gerhardt)
Frauen	Frauenmannschaft (Schmitt)	C2-MÄD	C-Jugend (Schmitt)	E4	E-Jugend (Sickel)
FZT	Freizeitmannschaft (Bismarck)	D1	D-Jugend (Gundlach)	E-MÄD	E-Jugend (Schulz)
A1	A-Jugend (Küster)	D2	D-Jugend (Klemencic/Michling)	F1	F-Jugend (Zwarg)
A2	A-Jugend (Elsholz)	D3	D-Jugend (Warwell)	F2	F-Jugend (v.Tentini)
B-MÄD	B-Jugend (Schmitt)	D4	D-Jugend (Klemencic/Michling)	BAMBINI	G-Jugend (Liedtke)

Stand:
10.11.2023