

Trainingsplan
Saison 2019

(Stand: 24.04.2019)

	frei
	Mannschaftstraining Jugend
	Mannschaftstraining Erwachsene
	Training Breitensport


Trainer:

Marc Renner	0174 1485047	rennermarc@web.de
Nico Garcia	0176 70787553	ngarcia@dbq.edu
Levent Lahne	0176 23828044	l-lahne@gmx.de

Platz-Nr.:	Mo			Di			Mi			Do			Fr			Sa		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
08:15																		
08:45																		
09:15																		
09:45																		
10:15																		

14:30																					
15:00																					
15:30	U12 II			U12 I																	
16:00	Marc			Nico																	
16:30	U10/12 II			U16 w			Bambini														
17:00	Marc			Nico			Marc														
17:30	U10/12 I			Herren			U14 m I														
18:00	Marc			Nico			Marc														
18:30	U18 w			Herren 40 Nico						Damen 40 Nico						U14 m II					
19:00	Marc															Breitensport			Levent		
19:30																Breitensport					
20:00																Levent					
20:30																					

Zeitraum	Das Training umfasst 13 Einheiten (Wochen) und findet in folgenden Zeiträumen statt: 29.04. - 08.06. / 24.06. - 27.07. / 09.09. - 21.09. An Feiertagen und bei Regenwetter fällt das Training aus und wird nach Absprache zwischen Trainer und Trainingsruppenteilnehmern an anderen Terminen nachgeholt.
-----------------	--

Bambini	Mittwoch	16:30 - 17:30	Marc	Yuna Kamps, Leonard Koch, Hanna Krzywkowska, Miriam Lembach, Helena Siegmund
U10/12 I	Montag	17:30 - 18:30	Marc	Niklas Heerde, Jonathan Reukauff, Lukas Rondot, Felix Summer
U10/12 II	Montag	16:30 - 17:30	Marc	Carlina Borner, Akemie Kamps, Amelie Richter, Carolin Richter, Charlotte Siegmund, Jule Volkman
U12 I	Dienstag	15:30 - 16:30	Nico	Leonardo Balke, Julien Friedmann, Anatol Hespeler, Oskar Renner
U12 II	Montag	15:30 - 16:31	Marc	Rin Asryan, Philipp Heerde, Robin Stahl
U14 m I	Mittwoch	17:30 - 18:30	Marc	David Jehle, Benjamin Neben, Jonathan Niepel, Noah Seeboth, Paul Summer
U14 m II	Freitag	18:30 - 19:30	Levent	Tim Geisselhardt, Anton Heerde
U16 w	Dienstag	16:30 - 17:30	Nico	Finya Balke, Amelie Borner, Lena Reinmuth, Finnja Rost
U18 w	Montag	18:30 - 19:30	Marc	Meike Nelz, Marie Schäfer
Herren	Dienstag	17:30 - 18:30	Nico	Felix Friedmann, Fritz Gondolf, Olli Moehler, Niklas Rondot, Rune Rost, Tom Volkmann, Luca Wolf
Damen 40	Donnerstag	18:30 - 20:30	Nico	Maja Breitingner, Michaela Korthöber, Kerstin Kropp, Ulla Rost, Marga Sauerzapf, Andrea Schuh, Carmen Volkmann, Brigitte Werner
Herren 40	Dienstag	18:30 - 20:30	Nico	Claus Bode, Harlad Borner, Lars Brand, Georg Gradl, Helmut Korthoeber, Frank Kropp, Christoph Niehaus, Sascha Nikolajewicz, Lothar Schad, Thomas Schlatterer-Kaiser, Eric Schuh, Markus Schütz, Oliver Wolf