

Trainingsplan
ab 02.11.09

Platz	Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
Stadion Lichterfelde			19:30-21:00	1.Frauen	19:00-20:30	1.Männer	19:30-21:00	1.Männer	18.30-19.30	1.Männer
									19.30-21.00	1.Frauen
Platz 1 (KR)	16.00-17.30	7.F	16.00-17.30		16.00-17.30	2.E	16.00-17.30	3.E	16.00-17.30	1.C/2.D
	18.00-19.30	2.D/4.C	18.00-19.30	1.B/2.B	18.00-19.30	1.E/2.D	18.00-19.30	1.Männer/2.Männer/2.A**	18.00-19.30	1.E/1.B
	19.30-21.30	1.Männer/2.Männer	19.30-21.30	1.A	19.30-21.30	1.Männer/2.Männer	19.30-21.30	3.Männer/11er Alt		Sportamt
Platz 2 (KR)	16.00-17.30		16.00-17.30	4.F	16.00-17.30		16.00-17.30	3.F/5.F	16.00-17.30	2.E/4.E/1.F
	18.00-19.30	6.D/5.D	18.00-19.30	1.C/2.C	18.00-19.30	1.B	18.00-19.30	3.C/3.D	18.00-19.30	1.A/1.D
		Krone	19.45-21.30	1.Männer/1.Frauen	19.45-21.30	Spiel Ü50	19.45-21.30	Spiel 7er Alt/1.Frauen	19.45-21.30	1.Männer/1.Frauen
Osdorfer-straße	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00	D-Mädchen	16.00-18.00	7.E	16.00-18.00	6.E/2.F
		Finanzsport	18.00-19.45	3.B/4.B	18.00-19.45	1.C/2.C	18.00-19.45	1.A/5.E		BDKJ
		Sportamt		Sportamt	19.45-21.30			Sportamt		BDKJ
Lippstädter-straße	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00	2.G/4.G/5.D	16.00-18.00	3.G
	18.00-19.45	3.C/3.D	18.00-19.45	2.Frauen/B-M./1.D	18.00-19.45	2.B/4.C	18.00-19.45	4.D/6.D/7.D	18.00-19.45	2.C/2.B
	19.45-21.30	1.A	19.45-21.30	3.Männer/2.A	19.45-21.30		19.45-21.30	3.B/4.B	19.45-21.30	2.Frauen/B-M.
Käfig	16.00-17.30		16.00-17.30		16.00-17.30		16.00-17.30	1.G	16.00-17.30	
	18.00-19.30		18.00-19.30		18.00-19.30		18.00-19.30	TWT(Schulz)	18.00-19.30	6.F
	19.30-21.30		19.30-21.30		19.30-21.30	LFC-Freizeit	19.30-21.30		19.30-21.30	
Leonorenstr.	19:45-21:15		18:00-20:00	4.D/7.D						

** Wenn 1. Männer nicht auf Rasen können dann fällt 2.A aus

Stand: 02.11.09(Änderungen vorbehalten)

TW-Training von Thorsten Fubel immer Di, Mi, Fr ab 16 Uhr im Stadion Lichterfelde