

Trainingsplan Jugend Wintertraining 2011/2012

Zeiten	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Nicklisch	Höllger	Nicklisch	Höllger	Nicklisch	Höllger	Nicklisch	Höllger	Nicklisch	Höllger	Nicklisch	Höllger
09:00 - 10:00											A. Westphal	B.Reimer
10:00 - 11:00											K.Meyer H.Mollenhauer	L.Schaudig L.Kühns N.Ibold
11:00 - 12:00											N.Neukam J.Frühauf M.Barnert	S.Danolic L.Wohlgemuth P.Heinz M.Tormin
12:00 - 13:00											K.Schaudig V.Brunken	
13:00 - 14:00											P. Schaade	L.Buhre F.Stammerjohann A. Zyriax A.Danolic
14:00 - 15:00					S.Danolic	A.Wense F.Wense L.Schirmer						Y.Schimpf M.Bergemann
15:00 - 16:00	C.Kaltenborn G.Stephany Hasselmann Hasselmann				J.Johanssen M.Koschyk E.Mollenhauer	H.Buizinga L.Höhling F.Schulz Elinos	M.Koschyk L.Dettmar P.Dettmar M.Hornek	L.Paulzen M.Buhre M.Steuber R.Brunken	M.Jarchow L.Buhre M.Schauff	R.Lehmann K.Schaudig C.Richard		
16:00 - 17:00	N.Namazian M.Tormin S.Danolic B.Löffelholz	R.Flörke B.Nühlen R.Ney F.Meyer			J.Frühauf Fe.Quasbarth F.Knudsen	M.Lorenz de P.Hagel S.Kurumlu F.Quasbarth L.Bechet		E.Averhoff K.Gebhard S.Heckenberger S.Mollenhauer	Y.Gemp M.Barnert A.Westphal N.Neukam	N.Nühlen Y.Zyriax M.Schulz L.Buizinga		
17:00 - 18:00	N.Schwedt I.Ardern L.Ardern J.Ohde	L.Borkel S.Kalkan E.Welzhofer S.Ponjwani						B.Reimer N.Theodorako L.Miebs K.Knudsen	N.Hückstedt S.Behnke L.Harries M.Pupke J.Schwedt	N.Namazian P.Heinz C.Elephant N.Domres		
18:00 - 19:00									L.Bohlens P.Schaade L.Miebs N.Theodorak			