

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2021/2022																					
KR = Kunstrasen																					
Feld	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
15:30 Uhr																					
16:00 Uhr																					
16:30 Uhr									TW 1				G1/G2				G5	G6		TW 1	
17:00 Uhr									TW 1				G1/G2				G5	G6		TW 1	
17:00 Uhr	D1	D1	E4	E3	F1	JSG C1	JSG C2	JSG C2	E4	E3	D1	E2	F2		JSG C2	JSG C2	D1	D1	E2		
18:00 Uhr	D1	D1	E4	E3	F1	JSG C1	JSG C2	JSG C2	E4	E3	D1	E2	F2		JSG C2	JSG C2	D1	D1	E2		
18:30 Uhr	D1	D1	E4	E3	F1	JSG C1	JSG C2	JSG C2	E4	E3	D1	E2	F2		JSG C2	JSG C2	D1	D1	E2		
18:30 Uhr	B1	B1	D2	D2	E1	1.Herren	1.Herren	TW 2	B1	B1	A1	A1	1.Herren	1.Herren	D2	D2	A1	A1	1.Herren	1.Herren	
19:00 Uhr	B1	B1	D2	D2	E1	1.Herren	1.Herren	TW 2	B1	B1	A1	A1	1.Herren	1.Herren	D2	D2	A1	A1	1.Herren	1.Herren	
20:00 Uhr	B1	B1	D2	D2	E1	1.Herren	1.Herren	1.Herren	B1	B1	A1	A1	1.Herren	1.Herren	D2	D2	A1	A1	1.Herren	1.Herren	
20:00 Uhr	A1	A1	AH	AH	Frauen	Frauen	2.Herren	2.Herren	Frauen	Frauen	4. Herren	3.Herren	Frauen	Frauen	2.Herren	2.Herren	4. Herren	4. Herren	3.Herren	3.Herren	
21:00 Uhr	A1	A1	AH	AH	Frauen	Frauen	2.Herren	2.Herren	Frauen	Frauen	4. Herren	3.Herren	Frauen	Frauen	2.Herren	2.Herren	4. Herren	4. Herren	3.Herren	3.Herren	
21:30 Uhr	A1	A1	AH	AH	Frauen	Frauen	2.Herren	2.Herren	Frauen	Frauen	4. Herren	3.Herren	Frauen	Frauen	2.Herren	2.Herren	4. Herren	4. Herren	3.Herren	3.Herren	
Ausweichplatz Große Asche										Feld		TW belegen Feld B (rechte Ecke) TW 1 Training D-Jun. (mit Carsten) TW2 Training >C-Junioren, mit Sascha nach Abstimmung									
										C	D										
										A	B										
										Container											

# Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2021/2022

**NR = Naturrasen / Laufbahn**

Feld	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag													
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D										
15:00 Uhr	Gymnastik 9:30 Uhr Pilates 10:45 Uhr								Qi Gong 10:30 Uhr				WS- Gymnastik 10:30 Uhr Fit im Alter 10:45 Uhr																	
15:30 Uhr																			G5	G5										
16:00 Uhr																			G5	G5										
16:30 Uhr					F1	G3/4		F4					F4								F1									
17:00 Uhr			G1/G2		F1	G3/4	F3	F4					F4				F3				F1									
17:30 Uhr		F2	G1/G2		F1		F3	F4					F4				F3	MM mini			F1									
18:00 Uhr		F2		MM <12	E1		MM +12										F3	MM mini	E4	E1										
18:30 Uhr		F2		MM <12	E1		MM +12		Laufen für Anfänger 18:30 - 19:30 Uhr Sven Schümann / Lotahr Kreß										E4	E1										
18:30 Uhr	Sie+Er Fitness			MM <12	E1		MM +12						D2	so lange der Rasen bespielbar ist			MM+12	E4	E1											
19:00 Uhr	19:00 Uhr					Block Leichtathleten 15:45 - 17:15 Uhr Kinder 6-9 Jahre (Winter Halle) 17:00 -18:00 Uhr Sportabzeichen Kinder (Winter Pause) 18:00 - 19:30 Uhr Sportabzeichen Erw. (Winter Pause) 19:00 - 20:30 Uhr Walking/Nordic Walking Erw.										MM+12														
20:00 Uhr																														
20:00 Uhr																														
21:00 Uhr																														
21:30 Uhr					F1 nach Abstimmung möglich		Feld		Rasennutzung bis D-Junioren grundsätzlich erlaubt. Auf dem Naturrasen sind wir mit den Zeitfenster ein wenig flexibler (Start - Endzeit).				E4 Zusatz (im Moment nicht genutzt)																	
	Ausweichplätze bei Rasensperre siehe kleine Asche				E1 nach Abstimmung möglich																									

# Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2021/2022

**KA = kleine Asche**

	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				
Feld	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
15:00 Uhr																					
15:30 Uhr																					
16:00 Uhr																					
16:30 Uhr			G1/G2		F1	F1															
17:00 Uhr	F4	F2	G1/G2		F1	F1	G3														
17:00 Uhr	F4	F2	G1/G2		F1	F1	G3										F3	F3	F1	F1	
18:00 Uhr		F2	MM <12	MM +12	E1	E1		MM +12									F3	F3	F1	F1	
18:30 Uhr			MM <12	MM +12	E1	E1		MM +12	D1	D1	D1	D1					F3	F3	F1	F1	
18:30 Uhr			MM <12	MM +12	E1	E1		MM +12	D1	D1	D1	D1						MM+12	E1	E1	
19:00 Uhr									D1	D1	D1	D1						MM+12	E1	E1	
20:00 Uhr																			E1	E1	
21:00 Uhr																					
21:30 Uhr																					
	Ausweichplätze bei Rasensperre				Ausweichplätze bei Rasensperre				Feld		Tennis						F1 Ausweichplatz bei Rasensperre		F3 Ausweichplatz bei Rasensperre		
					F1	G3	E1		Tennis				A	B							
									Tennis				C	D							

# Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2021/2022

**GA = grosse Asche**

Feld	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
15:00 Uhr																				
15:30 Uhr																				
16:00 Uhr																				
16:30 Uhr																				
17:00 Uhr																				
17:00 Uhr																	B1/2	B1/2		E4
18:00 Uhr																	B1/2	B1/2		E4
18:30 Uhr									JSG C1	JSG C1	JSG C2	JSG C2					A1	A1	A1	A1
19:00 Uhr									JSG C1	JSG C1	JSG C2	JSG C2					A1	A1	A1	A1
20:00 Uhr									JSG C1	JSG C1	JSG C2	JSG C2					A1	A1	A1	A1
20:00 Uhr	Frauen	Frauen	Frauen	Frauen							3.Herren	3.Herren					1.Herren	1.Herren	1.Herren	1.Herren
21:00 Uhr	Frauen	Frauen	Frauen	Frauen							3.Herren	3.Herren					1.Herren	1.Herren	1.Herren	1.Herren
21:30 Uhr	Frauen	Frauen	Frauen	Frauen							3.Herren	3.Herren					1.Herren	1.Herren	1.Herren	1.Herren
<b>Grundsätze der Platzbelegung:</b>																				
1.Bis E-Junioren: Feldgröße $\frac{1}{4}$ , sollte die Mannschaftsgröße 20 Spieler überschreiten 1/2												E4 Ausweichplatz bei Rasensperre (im Moment nicht genutzt)								
2.Ab D-Junioren Feldgröße $\frac{1}{2}$												A1 Zusatz (im Moment nicht genutzt)								
3.Die Ascheplätze müssen mit belegt werden (Auslastung muss Nachwiesen werden)																				
4.Gleiche Verteilung Asche (jede Mannschaft geht 1mal die Woche auf Asche)																				
5.Jede Mannschaft hat die Möglichkeit 1mal die Woche auf Spielfeldgröße zu Trainieren																				

# Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2021/2022

## NRT = Naturrasen Trainingswiese (hinter KR)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Feld					
15:00 Uhr					
15:30 Uhr					
16:00 Uhr					
16:30 Uhr	G1/G2 Mo 16:30 -17:30 Uhr NR		TW 1 16:00 - 17.00 Uhr		TW 1 16:00 - 17.00 Uhr
17:00 Uhr					
17:00 Uhr					
17:30 Uhr					
17:30 Uhr					
18:00 Uhr		MM D-Juniorinnen (2010-2012) Di 18 - 19:30 Uhr	MM C und B-Juniorinnen (2009-2007) Di 18 - 19:30 Uhr		MM mini (unter 2012) Fr 17:30 - 18:30 Uhr
18:00 UHr					
18:30 Uhr					
18:30 Uhr					
19:00 Uhr					
19:30 Uhr					
20:00 Uhr					
20:00 Uhr					
21:00 Uhr					
21:30 Uhr					