

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2021/2022

KR = Kunstrasen

	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	
15:30 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	Winter	JSG C1	JSG C2	JSG C2	E4	E3	D1	E2	F2		JSG C2	JSG C2	D1	D1	MM mini + <12	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)								
									C	D			TW 1 Training D-Jun. (mit Carsten)								
									A	B			TW2 Training >C-Junioren, mit Sascha nach Abstimmung								
									Container												

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2021/2022

NR = Naturrasen / Laufbahn

	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	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		Laufen für Anfänger 18:30 - 19:30 Uhr Sven Schümann / Lotahr Kreß							Turnen Donnersta gs 17:15- 19:45	F3	MM mini	E4	E1	
18:30 Uhr		F2		MM <12	E1		MM +12												E4	E1	
18:30 Uhr	Sie+Er Fitness 19:00 Uhr			MM <12	E1		MM +12												MM+12	E4	E1
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.								D2 so lange der Rasen bespielbar ist					MM+12			
20:00 Uhr																			MM+12		
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																				
					C				D												
					A				B												
					E1 nach Abstimmung möglich		Vereinsheim														

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
20:00 Uhr																				
21:00 Uhr																				
21:30 Uhr																				
Ausweichplätze bei Rasensperre				Ausweichplätze bei Rasensperre				Feld								F1 Ausweichplatz bei Rasensperre				F3 Ausweichplatz bei Rasensperre
								Tennis												
																				E1 Ausweichplatz bei Rasensperre

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2021/2022

GA = grosse 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																				
17:00 Uhr																				
17:00 Uhr																	B1/2	B1/2		E4
18:00 Uhr																	B1/2	B1/2		E4
18:30 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
<div><div>Grundsätze der Platzbelegung: 1.Bis E-Junioren: Feldgröße ¼, sollte die Mannschaftsgröße 20 Spieler überschreiten 1/2 2.Ab D-Junioren Feldgröße ½ 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</div><div>E4 Ausweichplatz bei Rasensperre (im Moment nicht genutzt) A1 Zusatz (im Moment nicht genutzt)</div></div>																				

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					MM mini (unter 2012) Fr 17:30 - 18:30 Uhr
18:00 Uhr		MM C und B-Juniorinnen (2009-2007) Di 18 - 19:30 Uhr			
18:00 UHr	MM D-Juniorinnen (2010-2012) Di 18 - 19:30 Uhr			MM C und B-Juniorinnen (2009-2007) Di 18 - 20:00 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					