

Nordberliner SC
Trainingsplan gilt ab 09.08.2021 bis 06.07.2022

Sportplatz Elchdamm

Platzteil Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	Klein- feld	Großfeld		Klein- feld	Großfeld		Klein- feld	Großfeld		Klein- feld	Großfeld		Klein- feld	Großfeld	
		Teil 1	Teil 2		Teil 1	Teil 2		Teil 1	Teil 2		Teil 1	Teil 2		Teil 1	Teil 2
15:30 16:00															
16:00 16:30								D2						D2	
16:30 17:00		E1	E2	G	F2	F3	F1	D2	E2/E3	G	F2/F3	E2	F1	D2	E3
17:00 17:30		E1	E2	G	F2	F3	F1	D2	E2/E3	G	F2/F3	E2	F1	D2	E3
17:30 18:00		E1	E2	G	F2	F3	F1	D2	E2/E3	G	F2/F3	E2	F1	D2	E3
18:00 18:30	D2	C1	C1	D1	B1/TW	B1	E1	C1	C1	D1	B1	B1		1.H	1.H
18:30 19:00	D2	C1	C1	D1	B1/TW	B1	E1	C1	C1	D1	B1	B1		1.H	1.H
19:00 19:30	D2	C1	C1	D1	B1	B1	E1	C1	C1	D1	B1	B1		1.H	1.H
19:30 20:00	Spiel	Spiel	2.H	Ü60	1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü50	2.H	1.H	1.H	Spiel	im 14- tägigen Wechsel Training 1. H oder Spiel Ü50!!	1.H
20:00 20:30	Ü50	Ü50	2.H	Ü60	1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü50	2.H	1.H	1.H	Ü32		1.H
20:30 21:00	Ü60	Ü60	2.H	Ü60	1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü50	2.H	1.H	1.H	Ü32		1.H
21:00 21:30															