Stand; 12.11.2022

Nordberliner SC

Trainingsplan gilt ab 22.08.2022 bis 14.07.2023

Sportplatz Elchdamm

Platzteil / Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
		Großfeld			Großfeld			Großfeld			Großfeld			Großfeld	
	Klein-feld	Teil 1	Teil 2	Klein-feld	Teil 1	Teil 2	Klein-feld	Teil 1	Teil 2	Klein-feld	Teil 1	Teil 2	Klein-feld	Teil 1	Teil 2
15:30 16:00															
16:00 16:30		F1				F4									
16:30 17:00	G	F1		F3	F2	F4	E3	E1	E2	F3	F1	F2/F4	E1	E2/E3	
17:00 17:30	G	F1		F3	F2	F4	E3	E1	E2	F3	F1	F2/F4	E1	E2/E3	G
17:30 18:00	G	F1		F3	F2	F4	E3	E1	E2	F3	F1	F2/F4	E1	E2/E3	G
18:00 18:30	D1	C1	C1	Ü60	B1/TW	B1	D2	C1	C1	D1	B1	B1	D2	1.H	G
18:30 19:00	D1	C1	C1	Ü60	B1/TW	B1	D2	C1	C1	D1	B1	B1	D2	1.H	1.H
19:00 19:30	D1	C1	C1	Ü60	B1	B1	D2	C1	C1	D1	B1	B1	D2	1.H	1.H
19:30 20:00			2.H	Ü60	1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü50	2.H	1.H	1.H	Spiel	Spiel	1.H
20:00 20:30			2.H		1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü50	2.H	1.H	1.H	Ü32	Ü50	1.H
20:30 21:00			2.H		1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü50	2.H	1.H	1.H	Ü40	Ü60	1.H
21:00 21:30															