Nordberliner SC

Trainingsplan gilt ab 28.08.2023 bis 17.07.2024

Sportplatz Elchdamm

Platzteil	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
Zeit															
15:00 15:30	F5														
15:30 16:00	F5														
16:00 16:30	F5														
16:30 17:00	G1	F2	E2	F3/F4	E3/E4	F1	D3	D1	E1	F3/F4	E2/E3	F1/F2	G1/G2 F5	E1	D3/E4
17:00 17:30	G1	F2	E2	F3/F4	E3/E4	F1	D3	D1	E1	F3/F4	E2/E3	F1/F2	G1/G2 F5	E1	D3/E4
17:30 18:00	G1	F2	E2	F3/F4	E3/E4	F1	D3	D1	E1	F3/F4	E2/E3	F1/F2	G1/G2 F5	E1	D3/E4
18:00 18:30	D1	B1	B1	Ü60 II	E3	TW	D2	B1	B1		E3		D2	D1	
18:30 19:00	D1	B1	B1	Ü60 II		TW	D2	B1	B1				D2	D1	
19:00 19:30	D1	B1	B1	Ü60 II			D2	B1	B1				D2	D1	1.H
19:30 20:00				Ü60 II	1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü60 I		1.H	1.H	Spiel	Spiel	1.H
20:00 20:30					1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü60 I		1.H	1.H	Ü32	Ü50	1.H
20:30 21:00					1.H	1.H	Ü32	Ü50	Ü60 I		1.H	1.H	Ü40	Ü60	1.H
21:00 21:30															