

Trainingsplan für KW 11

07.03.2021

Anf.	Ende	Montags				Dienstags				Mittwochs				Donnerstags				Freitags			
		K1	K2	PI.2V	PI.2H	K1	K2	PI.2V	PI.2H	K1	K2	PI.2V	PI.2H	K1	K2	PI.2V	PI.2H	K1	K2	PI.2V	PI.2H
16.00	16.30					E4	Bam.2				Bam. 3			E4							
16.30	17.00					E4	Bam.2				Bam. 3			E4				F1/2	C2		
17.00	17.30	E3				E4	Bam.1				F3			E1/2	Ba.1/E3			F1/2	C2/F3		
17.30	18.00	E3	D1			D2	Ba.1/E1/2			D1	F3			E1/2	Ba.1/E3			F1/2	C2/F3		
18.00	18.30	E3	D1			D2	E1/2			D1	F3 /C2			E1/2	D2				F3		
18.30	19.00		D1			D2				D1	C2				D2						
19.00	19.30									C2	C2										
19.30	20.00																				
20.00	20.30																				
20.30	21.00																				
21.00	21.30																				

Bam.3	2016	Gerhard Müller / Uwe Röpke / Jan Hammelmann
Bam.2	2015	Gerhard Müller / Uwe Röpke / Stefan Zeus
Bam.1	2014	Gaston Kuci, Daniel Bravo
F3	2013	Jessica Thierling / Lars Müller / Nils Dietrich / Jan Franke / Thomas Thierling
F2	2012	Mario Güttgemanns / Patrick Gütschow / Tobias Frenz / Deniz Kollodzinski
F1	2012	Mario Güttgemanns / Patrick Gütschow / Tobias Frenz / Deniz Kollodzinski
E4	2011	Jan Mertens / Gregor Mertens
E3	2011	Michael Janssen / Markus Reck / Markus Lonnendonker
E2	2010	Stefan Zeus / Florian Winkens / Mario Pelka
E1	2010	Kevin Ibels / Edgar Püring / Hendrik Berndt
D2	2009	Thomas Lissek / Alexander Rajh
D1	2008	Felix Grümmer / Sascha Fahl
C2	2007	Peter Gellissen / Udo Güttgemanns
C1	2006	Matthias Berg / Tobias Winkens
B1	2004/2005	Jochen Lodes / Stephan Lodes
TW	Senioren	Rainer Lenz
Dam		Martin Kießhauer / Björn Möller
Sen.1		Oliver Glogau / Dominik Lingen
Sen.2		Marco Retsch / David Kosthorst
Sen.3		Hartmut Poth / Christof Reich / Hans Kießhauer
Sen.4		Hans Kießhauer / Hennig Schneider
AH		Frank Semmler / Jochen Lodes

K1 = Kunstrasen Straßenseite
K2 = Kunstrasen Waldseite
PI.2V = Naturrasen Vordere Hälfte
PI.2H = Naturrasen Hintere Hälfte