

Trainingsplan Sportplatz Niederpleis

Stand: 16.07.2018

Verfasser: Karsten Schierloh, FC Sankt Augustin

	Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
	Vorne	Hinten	Vorne	Hinten		Vorne	Hinten	Vorne	Hinten		Vorne	Hinten
16:45-17:00	TUS	D-Jugend	E-Jugend	E-Junior- innen	16:45-17:00	F2- Jugend + Bambini	F1- Jugend	E-Jugend	E-Junior- innen	16:45-17:00	F2-Jugend + Bambini	F1-Jugend
17:00-17:15					17:00-17:15					17:00-17:15		
17:15-17:30					17:15-17:30					17:15-17:30		
17:30-17:45					17:30-17:45					17:30-17:45		
17:45-18:00					17:45-18:00					17:45-18:00		
18:00-18:15					18:00-18:15					18:00-18:15		
18:15-18:30	SSG Hockey (nur im Sommer)	Alte Herren	D-Jugend		18:15-18:30	C-Jugend	B-Jugend	Alte Herren	D-Jugend	18:15-18:30	C-Jugend	B-Jugend
18:30-18:45					18:30-18:45					18:30-18:45		
18:45-19:00					18:45-19:00					18:45-19:00		
19:00-19:15					19:00-19:15					19:00-19:15		
19:15-19:30					19:15-19:30					19:15-19:30		
19:30-19:45					19:30-19:45					19:30-19:45		
19:45-20:00	Betriebs- sport Fußball	SV Birling- hoven *1)	Kosova 1	Kosova 2	19:45-20:00	Herren 1	Herren 2 + Herren 3	Kosova 1	Kosova 2	19:45-20:00	Herren 1	Herren 2 + Herren 3
20:00-20:15					20:00-20:15					20:00-20:15		
20:15-20:30					20:15-20:30					20:15-20:30		
20:30-20:45					20:30-20:45					20:30-20:45		
20:45-21:00					20:45-21:00					20:45-21:00		
21:00-21:15					21:00-21:15					21:00-21:15		
21:15-21:30					21:15-21:30					21:15-21:30		
21:30-21:45					21:30-21:45					21:30-21:45		
21:45-22:00					21:45-22:00					21:45-22:00		

*) solange der FCA die Platzhälfte nicht braucht