

Trainingsplan Sportplatz Niederpleis

Stand: 11.10.2021

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			C- und D-Juniorinnen (2007-2010) *1)	16:45-17:00	E-Jugend U11 (2011/2012)	F-Jugend U9 (2013/2014)			16:45-17:00	E-Jugend U11 (2011/2012)	F-Jugend U9 (2013/2014)														
17:00-17:15					17:00-17:15					17:15-17:30			17:15-17:30	17:30-17:45	17:30-17:45	17:45-18:00	17:45-18:00									
17:15-17:30					D-Jugend U13 (2009) *1)								17:30-17:45	Bambini (bis 2015)	D-Jugend U13 (2009)	17:30-17:45	Bambini (bis 2015)									
17:30-17:45													17:45-18:00			17:45-18:00		18:00-18:15	18:00-18:15							
17:45-18:00													E-Juniorinnen (2011-2012) *2)					18:15-18:30	D-Jugend U12 (2010)	E-Juniorinnen (2011-2012)	18:15-18:30	D-Jugend U12 (2010)	C- und D-Juniorinnen (2007-2010)			
18:00-18:15																		18:30-18:45			18:30-18:45			18:45-19:00	18:45-19:00	19:00-19:15
18:15-18:30	*2)		Alte Herren	Herren	18:15-18:30	Kosova		Alte Herren	Herren	18:15-18:30	Kosova															
18:30-18:45					18:30-18:45					18:45-19:00			18:45-19:00	19:15-19:30	19:15-19:30	19:30-19:45	19:30-19:45									
18:45-19:00					SSG Betriebs-sport Fußball (14 tägig)										19:45-20:00	Kosova				19:45-20:00	Kosova					
19:00-19:15															20:00-20:15					20:00-20:15		20:15-20:30	20:15-20:30			
19:15-19:30															20:15-20:30					20:30-20:45		20:30-20:45	20:45-21:00	20:45-21:00	21:00-21:15	21:00-21:15
19:30-19:45															20:45-21:00					21:00-21:15		21:00-21:15	21:15-21:30	21:15-21:30	21:30-21:45	21:30-21:45
19:45-20:00	21:15-21:30	21:30-21:45	21:30-21:45	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00	21:45-22:00																			
20:00-20:15	21:30-21:45	21:45-22:00	21:45-22:00																							

*1) zeitweise auf ein Tor Jugend-Torwarttraining

*2) im Sommerhalbjahr 18:15 - 20:15 Uhr SSG Hockey