

Trainingsplan Sportplatz Niederpleis

Herbst 2024

Stand: xx.xx.2024

Verfasser: Karsten Schierloh, FC Sankt Augustin

	Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
	Vorne	Hinten	Vorne	Hinten		Vorne	Hinten	Vorne	Hinten		Vorne	Hinten
16:30-16:45					16:30-16:45					16:30-16:45		
16:45-17:00					16:45-17:00					16:45-17:00		
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					18:15-18:30					18:15-18:30		
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					19:45-20:00					19:45-20:00		
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		

- *1) TUS Niederpleis: 17:30 – 19:00 Uhr Abnahme Sportabzeichen auf der Platzanlage
- *2) Nur im Sommerhalbjahr

In Bearbeitung