

## Trainingsplan Saison 2010/11

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	KR	OL	KR	OL	KR	OL	KR	OL	KR	OL	KR	
												Spielzeit Ba 10.30 - 12.00
15.00-16.00	U9 (15.30)		U8 (15.30)		U9 (15.30)		U8					
16.00-16.15	U9		U8, Ba		U9		U8		U15, Ba			
16.15-16.30	U9		U8, Ba		U9		U8		U15, Ba			
16.30-16.45	U9, U13		U8, Ba	U13	U9		U8		U15, Ba			
16.45-17.00	U9, U13		U8, Ba	U13	U9		U8		U15, Ba			
17.00-17.15	M, U13, U12	U10, U16	U15, U14	U13	U16, U11, U10	(U9), M	U15, U13	U14	U15, U16	U14		
17.15-17.30	M, U13, U12	U10, U16	U15, U14	U13	U16, U11, U10	(U9), M	U15, U13	U14	M, U16	U14		
17.30-17.45	M, U13, U12	U10, U16	U15, U14	U13, U12	U16, U11, U10	(U9), M	U15, U13	U14, U12	M, U16	U14, U11		
17.45-18.00	M, U12	U10, U16	U15, U14	U13, U12	U16, U11, U10	(U9), M	U15, U13	U14, U12	M, U16	U14, U11		
18.00-18.15	M, U12	U10, U16	U15, U14	U13, U12	U16, U11, U10	(U9), M	U15, U13	U14, U12	M, U16	U14, U11		
18.15-18.30	M, U12	U10, U16	U15, U14	U13, U12	U16, U11, U10	(U9), M	U15, U13	U14, U12	M, U16	U14, U11		
18.30-18.45	M, 2.H, U18/19	U15	2.H, U17	U12	2.H, U18/19	U17	U18/19, U17	U12	U18/19, U17	U13, U11		
18.45-19.00	M, 2.H, U18/19	U15	2.H, U17	U12	2.H, U18/19	U17	U18/19, U17	U12	U18/19, U17	U13, U11		
19.00-19.15	2.H, U18/19	U15	2.H, U17	Waldrich	2.H, U18/19	U17	U18/19, U17	Waldrich	U18/19, U17	U13		
19.15-19.30	2.H, U18/19	U15	2.H, U17	Waldrich	2.H, U18/19	U17	U18/19, U17	Waldrich	U18/19, U17	U13		
19.30-19.45	2.H, U18/19	B.Siegen	2.H, U17	Waldrich	2.H, U18/19	U17	U18/19, U17	Waldrich	U18/19, U17	B.Siegen		
19.45-20.00	2.H, U18/19	B.Siegen	2.H, U17	Waldrich	2.H, U18/19	U17	U18/19, U17	Waldrich	U18/19, U17	B.Siegen		
20.00-20.15	2.H, 2.FR	B.Siegen	1.FR, 2.FR	Waldrich	1.FR, 2.FR	B.Siegen	2.H	Waldrich	1.FR, 2.FR	B.Siegen		
20.15-20.30	2.H, 2.FR	B.Siegen	1.FR, 2.FR	Waldrich	1.FR, 2.FR	B.Siegen	2.H	Waldrich	1.FR, 2.FR	B.Siegen		
20.30-20.45	2.FR	B.Siegen	1.FR, 2.FR		1.FR, 2.FR	B.Siegen	2.H		1.FR, 2.FR	B.Siegen		
20.45-21.00	2.FR	B.Siegen	1.FR, 2.FR		1.FR, 2.FR	B.Siegen	2.H		1.FR, 2.FR	B.Siegen		
21.00-21.15	2.FR		1.FR, 2.FR		1.FR, 2.FR	B.Siegen	2.H		1.FR, 2.FR			
21.15-21.30	2.FR		1.FR, 2.FR		1.FR, 2.FR	B.Siegen	2.H		1.FR, 2.FR			
21.30-21.45												
21.45-22.00												

U19/U18 = A-Junioren  
U17/U16 = B-Junioren

U15/U14 = C-Junioren  
U13/U12 = D-Junioren

U11/U10 = E-Junioren  
U 9/U 8 = F-Junioren

U17 = B-Juniorinnen  
U15 = C-Juniorinnen