

Trainingsplan Winter 2015/16

(Stand 01.11.2015)

Tag	Montag			Dienstag			Mittwoch			Freitag			Samstag						
Trainer	Raffael		Henri		Ferdinand		Henri		Ferdinand		Ferdinand		Henri		Raffael		Ferdinand		
Platz	1		2		1		2		1		1		2		6		4		
Uhrzeit					1		2		1		1		2		08:45		09:00		
															09:45		10:00		
															Vorbehalt Training		Vorbehalt Training		
															09:45		10:00		
															10:45		11:00		
	13:00	14:00			13:35	15:00										10:45	11:45	11:00	12:00
	Vorbehalt Training				IGS AG										Tessa Göbel Annabell Urban Naira Patrzek Lisa Oltmann		Vorbehalt Training		
	14:00	15:00	14:00	15:00	13:35	15:05			14:15	15:15	14:00	15:15				11:45	13:00	12:00	13:00
	Vorbehalt Training		Carla Diekmann Leon Jacobi		IGS AG				Mika Meyer Karl Niemann Jan-Malte Raschtuttis Leon Labrenz		Henri Theilen Nico Kaiser Jan-Lennard Heutling Tom Lüschen Felix Brigant				Marnie Schendel Insa Waskönig Lina Brigant Bastian Addicks Claas Küpker		Vorbehalt Training		
	15:00	16:15	15:00	16:00	15:00	16:00			15:15	16:15	15:15	16:15				13:00	14:00		
	Henrik Heutling Robin Bartl Felix Bornschein Leon Hennig Julian Scriba		Despina Christoforidou Gesa Nellessen Romy Hennig (Felica) (Enno)		Tristan Scriba Diego Raykov Matthis Merscher (Schnupper)				Frieda Weber Lisa Berkeneyer Lena von Pich-Lipinski Steffi Thees		Zara Cicektas Jan Brestrich Justine Schneider				Frieda Weber Vanessa Pelka Jan Brestrich Konstantin Buddenberg				
	16:15	17:15	16:00	17:00	16:00	17:00	16:30	17:30	16:15	17:00	16:15	17:00	16:00	17:00	14:00	15:00			
	Felix Gerdson Alexander Noll Vanessa Pelka Lisa Berkemeyer Justine Schneider		Luca Heemann Maxime Wimmer Fabienne Kaufmann Jan Wöbken		Rafael Beusch Mika Kretschmer Mads Helms Hauke Gerriets		Jona Depta Henrik Westermann (Schnupper)		Jordy Göbel Efe Özbek Leon Hennig		Mike Neumann Jakob Depta Marie Sophie Brestrich		Luca Heemann Maria Raykov (ggf. Helin, Tyler, Michelle, Henrike)		Thoma Bigeng Erik Wichmann Thorge Grotelüschen Gerrit Lenk				
	17:15	18:00	17:00	18:00	17:00	17:45			17:00	18:00	17:00	18:00	17:00	18:15	15:00	16:15			
	Konstantin Buddenberg Marie Sophie Brestrich Dominik Bröker		Ole Plötner Henrik Westermann Enno Rosentahl Manuek Ricklefs (bis Dez)		Mia Schwartz Zara Cicektas (Schnupper)				(Marnie Schendel) Lina Brigant Insa Waskönig		David Urban Finn Zirks Bjarne Zirks Benedict Soch		Marlou Landsberg Julia Kaupert Cara Lustig Malina Lenk Valesca Marten		Henri Meile Maxi Noll Timon Addicks Nils Meile Marten Schnedel				
	18:00	19:00			17:45	18:30			18:00	19:00	18:00	19:00	18:15	19:00	16:15	17:15			
	Vorbehalt Training				Marten Schendel Nils Meile				Tom-Ole Willers Max Lehrke Jan Zuchgan Thede Küpker		Kim Harich Thede Küpker Tom-Ole Willers (Marnie Schendel)		Justus Pümpf Jan Dackweiler (Schnupper)		Vorbehalt Training				
									19:00	20:00	19:00	20:00							
									Jan-Lukas Pöppen Leon Brigant Bastian Addicks Florian Gerdson		Leon Brigant Luka Gildehaus Max Lehrke Jan Zuchgan								
											20:00	21:00							
											Vorbehalt Training								