

Sport- und Sozialclub Jena e.V.
Trainingsplan Feldsaison 2019

20190228_V1

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
	1. HF	2. HF	1. HF	2. HF	1. HF	2. HF	1. HF	2. HF	1. HF	2. HF	
15:30	Mini/ Anfänger										15:30
16:00											16:00
16:30			Kn C / Mä C		Kn / Mä D		Kn B				16:30
17:00	Kn D / Mä D								Kn / Mä C	TW	17:00
17:30						Mini					17:30
18:00			Kn B		Mä A / B		Kn A				18:00
18:30	GW U14 M Lars								Mä A / B	wjB/A	18:30
19:00	UGW U14 W Lars		Kn A / mjB								19:00
19:30					Eltern I		Herren/ mjA		U16 / mjB		19:30
20:00			Damen / wjB/A								20:00
20:30	Eltern II										20:30
21:00							Damen				21:00
21:30			Herren / mjA								21:30
22:00											22:00
22:30											22:30

2001-2002	mjA	wjA	2009-2010	Kn C	Mä C	GW	gerade Woche
2003-2004	mjB	wjB	2011-2012	Kn D	Mä D	UGW	ungerade Woche
2005-2006	Kn A	Mä A	ab 2013	Mini		HF	Halbfeld
2007-2008	Kn B	Mä B				TW	Torwarttraining

Alle Trainingszeiten mit einer Platzzeit von 1 1/4 h beginnen bereits 15 min vorher mit einer Laufeinheit