

Sport- und Sozialclub Jena e.V.
Trainingsplan Feldsaison 2021

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											15:30	
16:00											16:00	
16:30	Mini / Kn D / Mä D		Kn C / Mä C		Mini / Kn D / Mä D		Kn B / Mä B		Kn C / Mä C		16:30	
17:00												17:00
17:30											17:30	
18:00			Kn B / Mä B		wJB / Mä A		Knaben A		wJB / Mä A		18:00	
18:30												18:30
19:00	Herren / mJA		Kn A / mjB		Eltern		Damen / wJA Herren / mJA		mJB		19:00	
19:30												19:30
20:00												20:00
20:30			Damen / wJA								20:30	
21:00											21:00	
21:30											21:30	
22:00											22:00	
22:30											22:30	

2003-2004	mjA	wjA	2011-2012	Kn C	Mä C
2005-2006	mjB	wjB	2013-2014	Kn D	Mä D
2007-2008	Kn A	Mä A	ab 2015	Mini	
2009-2010	Kn B	Mä B			

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