Trainingsplan Frühjahr 2025

ÖP für alle zum Aufwärmen bzw. Koordination (15 Minuten)

Uhrzeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Uhrzeit
	ÖP	TP		HP		ÖP	TP		HP		ÖP	TP		HP		ÖP	TP		HP		ÖP	TP		HP		
	ganz	links	rechts	links	rechts	ganz	links	rechts	links	rechts	ganz	links	rechts	links	rechts	ganz	links	rechts	links	rechts	ganz	links	rechts	links	rechts	
16:00-16:15																						K1	K2	K6	K1	16:00-16:15
16:15-16:30																					Kiga					16:15-16:30
16:30-16:45																						U6	U10	U7	U8	16:30-16:45
16:45-17:00																										16:45-17:00
17:00-17:15		K1	K2		K7						K6	K1	K2	K7												17:00-17:15
17:15-17:30																		K1				K5	K6	K7		17:15-17:30
17:30-17:45		U9	U10		U8		K6	K5			U7	U9	U8	U6			K2									17:30-17:45
17:45-18:00																		U11				U12	U11	U9		17:45-18:00
18:00-18:15							U13	U11									U10									18:00-18:15
18:15-18:30		K5	K6									K5	K6													18:15-18:30
18:30-18:45																		K5				K2				18:30-18:45
18:45-19:00		U12	U13									U15B	U14				K6					U15 A				18:45-19:00
19:00-19:15							K3,4		K1					K3,4				U12					K1	K3,4		19:00-19:15
19:15-19:30																	U13									19:15-19:30
19:30-19:45		K1										K1	K2											KM		19:30-19:45
19:45-20:00							KM		KM-FR					KM								KM - FR				19:45-20:00
20:00-20:15		U18										U16	U16B													20:00-20:15
20:15-20:30																	N.N.									20:15-20:30
20:30-20:45																										20:30-20:45
20:45-21:00																										20:45-21:00