

Sport- und Sozialclub Jena e.V.  
Trainingsplan Feldsaison 2018

20180524\_V4

	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	Lars		Kn C / Mä C		Kn D / Mä D		Kn B				16:00
16:30	Kn D / Mä D		Lars		Jakob / Elena		Lars				16:30
17:00	Lars / Vallentin				Mä A / B	Mini			Kn / Mä C	TW	17:00
17:30			Kn B		Julia	Elaine Jakob	Kn A		Lars		17:30
18:00	GW U 14 M Lars		Lars		Uwe		Lars / Camilo				18:00
18:30	UGW U 14 W Lars		Kn A / mjB						Mä A / B	wjB	18:30
19:00			Lars / Camilo						Julia	Ben	19:00
19:30							Herren/ mjA		U16 / mjB		19:30
20:00			Damen / wjB		Eltern I				Lars		20:00
20:30	Eltern II		Fabian / Ben								20:30
21:00							Damen				21:00
21:30			Herren / mjA								21:30
22:00											22:00
22:30											22:30

2000-2001	mjA	wjA	2008-2009	Kn C	Mä C	GW	gerade Woche
2002-2003	mjB	wjB	2010-2011	Kn D	Mä D	UGW	ungerade Woche
2004-2005	Kn A	Mä A	ab 2012	Mini		HF	Halbfeld
2006-2007	Kn B	Mä B				TW	Torwartraining

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