RHTC
Trainingsplan
Feld 2022

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag		
	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne	hinten	vorne / hinten	vorne	hinten	
14:30										14:30
14:45										14:45
15:00										15:00
15:15										15:15
15:30	U10/U12							MU14/MU16 gerade KW		15:30
15:45	WM2011-2013							M2006-2009		15:45
16:00	15:30-17:00							15:30-17:00		16:00
16:15	Niki							Achim, Jan, Malte		16:15
16:30	Pietz							Chris., Wiebke		16:30
16:45								14 tägiger Wechsel WU14-16		16:45
17:00	U8/U6				WU16/(WU14)			WU16 gerade KW	WU14 gearde KW	17:00
17:15	WM2014 und jünger				W2007-2009	W2010-2012		W2007/2008	W2009/2010	17:15
17:30	17:00-18:30		MU14/MU16		17:00-18:30	M2011-2012		17:00-18:30	17:00-18:30	17:30
17:45	Karin		M2006-2009		Bobbel,Cisse	17:00-18:30		Bobbel,Cisse	Noah,Jan	17:45
18:00	Astrid		17:30-19:00		Nele,Hannah	N.N.	WU18	Nele,Hannah	Louisa	18:00
18:15			Achim, Jan, Malte		Jan,Louisa	13 Kinder	W2004-2006	14 tägiger Wechsel MU14-16		18:15
18:30			Chris., Wiebke		Damen gerade KW		18:00-19:30	Herren ungerade KW		18:30
18:45					W2004 und älter		Thomas, Gausi	M2005 und älter		18:45
19:00			MU18	WU18	18:30-20:00			18:30-20:00	Veteranen	19:00
19:15			M2004-2006	W2004-2006	Nils, Torben, Mauro			Simon, Ansgar		19:15
19:30			19:00-20:30	19:00-20:30	14 tägiger Wechsel mit den Herren			14 tägiger Wechsel		19:30
19:45			Dirk	Thomas, Gausi				mit Damen		19:45
20:00					Herren gerade KW			Damen ungerade KW		20:00
20:15					M2005 und älter			W2004 und älter		20:15
20:30					20:00-21:30			20:00-21:30		20:30
20:45					Simon, Ansgar			Nils, Torben, Mauro		20:45
21:00					14 tägiger Wechsel mit Damen			14 tägiger Wechsel mit den Herren		21:00
21:15										21:15
21:30										21:30