



Internationale Sportanlagen Hannover Herrenhausen DJK TuS Marathon SC Polonia SV Bosna Sandzak

Trainingsplan Saison 2021

(gültig vom 01.06.2021 – 15.09.2021)

Tag	Zeit	Platz A1	Platz A2	Platz B1	Platz B2	Platz C	Kabine	Trainer
Montag:	17.30 - 19.00 h			C-Junioren	C-Junioren		5	Hilgendorf/Ludwig
	19.00 - 20.30 h			Freizeit	Freizeit		3 / 4	Krupinski
Dienstag:	16.30 - 18.00 h	G-Junioren	F-Junioren				3	Münzberg/Weigel
	18.00 - 19.30 h			A-Junioren			2	Falkenh./Kraniqi
	19.30 - 21.00 h			Marathon 1. Herren			5	Falkenh./Momand
	19.00 - 21.00 h				Polonia 1.Herren		1	SC Polonia
Mittwoch:	17.00 - 18.30 h				E-/D-Junioren		1	Weigel/Rasche
	17.30 - 19.00 h			B-Junioren			3	Koese
	18.30 - 19.45 h				Bosna Ü 40		4	Obucina
	19.00 - 21.00 h			Bosna 1.Herren			2	Bosna
	19.45 - 21.15 h				Marathon Ü40/ Polonia Ü40/ Ü50		5 / 1	Winterfeld
Donnerstag:	16.30 - 18.00 h	G-Junioren	F-Junioren				3	Münzberg/Weigel
	17.30 - 19.00 h				C-Junioren		4	Hilgendorf/Ludwig
	18.00 - 19.30 h			A-Junioren			2	Falkenh./Krasniqi
	19.30 - 21.00 h			Marathon 1. Herren			5	Falkenh./Momand
	19.00 - 21.00 h				Polonia 1.Herren		1	SC Polonia

Freitag:	16.00 - 17.30 h			E-Junioren	D-Junioren		1	Weigel/Rasche
	17.30 - 19.00 h				C-Junioren		5	Hilgendorf/ Ludwig
	17.30 - 19.00 h			B-Junioren			3	Koese
	19.00 - 21.00 h			Bosna 1.Herren	Bosna Ü 40		2 / 4	Obucina/Bosna

Bei schlechter Witterung und bei einsetzender Dunkelheit findet das Training auf dem C-Platz statt!!!!