

Trainingsplan SV München Laim Handball - 18.07. bis 29.07.

Stand 13.07.2022

Montag

Uhrzeit	Schrobenhausener Halle					Gilmhalle	
	Seite	1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte		1 HH	2 HH
		1	2	3	Seite	1	2
15:00 - 15:15							
15:15 - 15:30		Bambinis					
15:30 - 15:45							
15:45 - 16:00							
16:00 - 16:15							
16:15 - 16:30							
16:30 - 16:45							
16:45 - 17:00							
17:00 - 17:15							
17:15 - 17:30		mD1		mD2			
17:30 - 17:45							
17:45 - 18:00							
18:00 - 18:15							
18:15 - 18:30		mC2		mC1			
18:30 - 18:45							
18:45 - 19:00							
19:00 - 19:15							
19:15 - 19:30							
19:30 - 19:45							
19:45 - 20:00							
20:00 - 20:15		mA		wa 1			
20:15 - 20:30							
20:30 - 20:45							
20:45 - 21:00							
21:00 - 21:15							
21:15 - 21:30							
21:30 - 21:45		Herren 1					
21:45 - 22:00							
22:00 - 22:15							
22:15 - 22:30							
22:30 - 22:45							
22:45 - 23:00							

Trainingsplan Sommerferien 01.08. bis 05.08.

Stand 13.07.2022

Montag 01.08.2022

Uhrzeit		Riegerhof				Outdoor		Uhrzeit	
		Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	1 HH	2 HH		
			1	2	3	1	2		
15:00 - 15:15								15:00 - 15:15	
15:15 - 15:30			Frei					15:15 - 15:30	
15:30 - 15:45								15:30 - 15:45	
15:45 - 16:00								15:45 - 16:00	
16:00 - 16:15								16:00 - 16:15	
16:15 - 16:30								16:15 - 16:30	
16:30 - 16:45								16:30 - 16:45	
16:45 - 17:00								16:45 - 17:00	
17:00 - 17:15								17:00 - 17:15	
17:15 - 17:30								17:15 - 17:30	
17:30 - 17:45								17:30 - 17:45	
17:45 - 18:00								17:45 - 18:00	
18:00 - 18:15								18:00 - 18:15	
18:15 - 18:30								18:15 - 18:30	
18:30 - 18:45								18:30 - 18:45	
18:45 - 19:00								18:45 - 19:00	
19:00 - 19:15								19:00 - 19:15	
19:15 - 19:30								19:15 - 19:30	
19:30 - 19:45								19:30 - 19:45	
19:45 - 20:00								19:45 - 20:00	
20:00 - 20:15							Herren 2	20:00 - 20:15	
20:15 - 20:30								20:15 - 20:30	
20:30 - 20:45								20:30 - 20:45	
20:45 - 21:00								20:45 - 21:00	
21:00 - 21:15								21:00 - 21:15	
21:15 - 21:30								21:15 - 21:30	
21:30 - 21:45								21:30 - 21:45	
21:45 - 22:00								21:45 - 22:00	
22:00 - 22:15								22:00 - 22:15	
22:15 - 22:30								22:15 - 22:30	
22:30 - 22:45								22:30 - 22:45	
22:45 - 23:00								22:45 - 23:00	

Trainingsplan Sommerferien 01.08. bis 05.08.

Stand 13.07.2022

Dienstag

Uhrzeit	Outdoor		1'fach Grasser	Uhrzeit
	Beach	100m Bahn	Grasser	
	1	2	1	
15:00 - 15:15				15:00 - 15:15
15:15 - 15:30				15:15 - 15:30
15:30 - 15:45				15:30 - 15:45
15:45 - 16:00				15:45 - 16:00
16:00 - 16:15				16:00 - 16:15
16:15 - 16:30				16:15 - 16:30
16:30 - 16:45				16:30 - 16:45
16:45 - 17:00				16:45 - 17:00
17:00 - 17:15				17:00 - 17:15
17:15 - 17:30	Beach Jungs			17:15 - 17:30
17:30 - 17:45				17:30 - 17:45
17:45 - 18:00				17:45 - 18:00
18:00 - 18:15				18:00 - 18:15
18:15 - 18:30	Beach Mädels	Athletik Jungs		18:15 - 18:30
18:30 - 18:45				18:30 - 18:45
18:45 - 19:00		Athletik Mädels		18:45 - 19:00
19:00 - 19:15				19:00 - 19:15
19:15 - 19:30	Senioren			19:15 - 19:30
19:30 - 19:45				19:30 - 19:45
19:45 - 20:00				19:45 - 20:00
20:00 - 20:15				20:00 - 20:15
20:15 - 20:30			20:15 - 20:30	
20:30 - 20:45			20:30 - 20:45	
20:45 - 21:00			20:45 - 21:00	
21:00 - 21:15			21:00 - 21:15	
21:15 - 21:30			21:15 - 21:30	
21:30 - 21:45			21:30 - 21:45	
21:45 - 22:00			21:45 - 22:00	
22:00 - 22:15			22:00 - 22:15	
22:15 - 22:30			22:15 - 22:30	
22:30 - 22:45			22:30 - 22:45	
22:45 - 23:00			22:45 - 23:00	

Trainingsplan Sommerferien 01.08. bis 05.08.

Stand 13.07.2022

Mittwoch 03.08.2022

Uhrzeit			Schrobenhausener Halle					Riegerhof Halle				
			Seite	1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte		Seite				Seite
				1	2	3			1	2	3	
15:00	-	15:15										
15:15	-	15:30										
15:30	-	15:45										
15:45	-	16:00										
16:00	-	16:15										
16:15	-	16:30										
16:30	-	16:45										
16:45	-	17:00										
17:00	-	17:15										
17:15	-	17:30										
17:30	-	17:45										
17:45	-	18:00										
18:00	-	18:15										
18:15	-	18:30										
18:30	-	18:45										
18:45	-	19:00										
19:00	-	19:15										
19:15	-	19:30										
19:30	-	19:45										
19:45	-	20:00										
20:00	-	20:15										
20:15	-	20:30										
20:30	-	20:45										
20:45	-	21:00										
21:00	-	21:15										
21:15	-	21:30										
21:30	-	21:45										
21:45	-	22:00										
22:00	-	22:15										
22:15	-	22:30										
22:30	-	22:45										
22:45	-	23:00										

Weibliche D+C Jugend
männliche D Jugend

Damen 1+2

Trainingsplan Sommerferien 01.08. bis 05.08.

Stand 13.07.2022

Donnerstag 04.08.2022

Uhrzeit			Schrobenhausener Halle					Riegerhof Halle					
			Seite	1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte		Seite	Seite	1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte	
	-			1	2	3			1	2	3		
15:00	-	15:15											
15:15	-	15:30											
15:30	-	15:45											
15:45	-	16:00											
16:00	-	16:15											
16:15	-	16:30											
16:30	-	16:45											
16:45	-	17:00											
17:00	-	17:15											
17:15	-	17:30											
17:30	-	17:45											
17:45	-	18:00											
18:00	-	18:15											
18:15	-	18:30											
18:30	-	18:45											
18:45	-	19:00											
19:00	-	19:15											
19:15	-	19:30											
19:30	-	19:45											
19:45	-	20:00											
20:00	-	20:15											
20:15	-	20:30											
20:30	-	20:45											
20:45	-	21:00											
21:00	-	21:15											
21:15	-	21:30											
21:30	-	21:45											
21:45	-	22:00											
22:00	-	22:15											
22:15	-	22:30											
22:30	-	22:45											
22:45	-	23:00											

	männliche C+B		
Herren 2			
Herren 3	Damen 3		
zweite Einheit bitte selbstständig organ. z.B. Beach			

Trainingsplan Sommerferien 01.08. bis 05.08.

Stand 13.07.2022

Freitag 05.08.2022

Uhrzeit		Schrobenhausener Halle					Riegerhof Halle				
		Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	3	Seite	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	3	Seite
15:00	- 15:15										
15:15	- 15:30										
15:30	- 15:45										
15:45	- 16:00										
16:00	- 16:15										
16:15	- 16:30										
16:30	- 16:45										
16:45	- 17:00										
17:00	- 17:15										
17:15	- 17:30										
17:30	- 17:45										
17:45	- 18:00										
18:00	- 18:15										
18:15	- 18:30										
18:30	- 18:45										
18:45	- 19:00										
19:00	- 19:15										
19:15	- 19:30										
19:30	- 19:45										
19:45	- 20:00										
20:00	- 20:15										
20:15	- 20:30										
20:30	- 20:45										
20:45	- 21:00										
21:00	- 21:15										
21:15	- 21:30										
21:30	- 21:45										
21:45	- 22:00										
22:00	- 22:15										
22:15	- 22:30										
22:30	- 22:45										
22:45	- 23:00										

Uhrzeit		Schrobenhausener Halle					Riegerhof Halle				
		Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	3	Seite	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	3	Seite
15:00	- 15:15										
15:15	- 15:30										
15:30	- 15:45										
15:45	- 16:00										
16:00	- 16:15										
16:15	- 16:30										
16:30	- 16:45										
16:45	- 17:00										
17:00	- 17:15										
17:15	- 17:30										
17:30	- 17:45										
17:45	- 18:00										
18:00	- 18:15										
18:15	- 18:30										
18:30	- 18:45										
18:45	- 19:00										
19:00	- 19:15										
19:15	- 19:30										
19:30	- 19:45										
19:45	- 20:00										
20:00	- 20:15										
20:15	- 20:30										
20:30	- 20:45										
20:45	- 21:00										
21:00	- 21:15										
21:15	- 21:30										
21:30	- 21:45										
21:45	- 22:00										
22:00	- 22:15										
22:15	- 22:30										
22:30	- 22:45										
22:45	- 23:00										

Weibliche D Jugend

weibliche C+B+A Jugend

Damen 1+2

Trainingsplan Sommerferien 08.08. bis 19.08.

Stand 13.07.2022

Montag 08/15. August

Uhrzeit			Riegerhof				Gilmhalle	
			Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte		1 HH	2 HH
				1	2	3	1	2
15:00	-	15:15						
15:15	-	15:30		Frei				
15:30	-	15:45						
15:45	-	16:00						
16:00	-	16:15						
16:15	-	16:30						
16:30	-	16:45						
16:45	-	17:00						
17:00	-	17:15						
17:15	-	17:30						
17:30	-	17:45						
17:45	-	18:00						
18:00	-	18:15						
18:15	-	18:30						
18:30	-	18:45						
18:45	-	19:00						
19:00	-	19:15						
19:15	-	19:30						
19:30	-	19:45						
19:45	-	20:00						
20:00	-	20:15						
20:15	-	20:30						
20:30	-	20:45						
20:45	-	21:00						
21:00	-	21:15						
21:15	-	21:30						
21:30	-	21:45						
21:45	-	22:00						
22:00	-	22:15						
22:15	-	22:30						
22:30	-	22:45						
22:45	-	23:00						

Trainingsplan Sommerferien 08.08. bis 19.08.

Stand 13.07.2022

Dienstag 09./16. August

Uhrzeit		Outdoor		1'fach Grasser
		Beach 1	100m Bahn 2	Grasser 1
15:00	- 15:15			
15:15	- 15:30			
15:30	- 15:45			
15:45	- 16:00			
16:00	- 16:15			
16:15	- 16:30			
16:30	- 16:45			
16:45	- 17:00			
17:00	- 17:15			
17:15	- 17:30	Beach Jungs		
17:30	- 17:45			
17:45	- 18:00			
18:00	- 18:15		Athletik Jungs	
18:15	- 18:30	Beach Mädels		
18:30	- 18:45			
18:45	- 19:00		Athletik Mädels	
19:00	- 19:15			
19:15	- 19:30			
19:30	- 19:45			
19:45	- 20:00			
20:00	- 20:15			
20:15	- 20:30			
20:30	- 20:45			
20:45	- 21:00			
21:00	- 21:15			
21:15	- 21:30			
21:30	- 21:45			
21:45	- 22:00			
22:00	- 22:15			
22:15	- 22:30			
22:30	- 22:45			
22:45	- 23:00			

Trainingsplan Sommerferien 08.08. bis 19.08.

Stand 13.07.2022

Mittwoch 10./17. August

Uhrzeit		Schrobenhausener Halle				Riegerhof Halle				
		Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	
			1	2	3		1	2	3	
15:00	-	15:15								
15:15	-	15:30								
15:30	-	15:45								
15:45	-	16:00								
16:00	-	16:15								
16:15	-	16:30								
16:30	-	16:45								
16:45	-	17:00								
17:00	-	17:15								
17:15	-	17:30								
17:30	-	17:45								
17:45	-	18:00								
18:00	-	18:15								
18:15	-	18:30								
18:30	-	18:45								
18:45	-	19:00								
19:00	-	19:15								
19:15	-	19:30								
19:30	-	19:45								
19:45	-	20:00								
20:00	-	20:15								
20:15	-	20:30								
20:30	-	20:45								
20:45	-	21:00								
21:00	-	21:15								
21:15	-	21:30								
21:30	-	21:45								
21:45	-	22:00								
22:00	-	22:15								
22:15	-	22:30								
22:30	-	22:45								
22:45	-	23:00								

Weibliche D+C Jugend

Herren 3

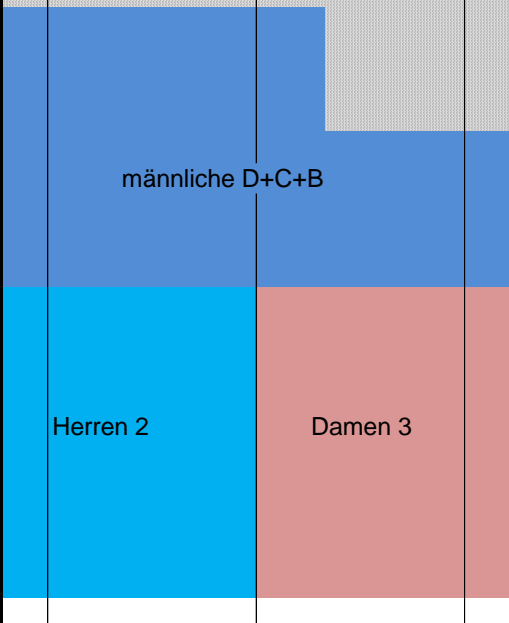
Damen 3

Trainingsplan Sommerferien 08.08. bis 19.08.

Stand 13.07.2022

Donnerstag 11./18. August

Uhrzeit		Schrobenhausener Halle				Riegerhof Halle				
		Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	
			1	2	3		1	2	3	
15:00	-	15:15								
15:15	-	15:30								
15:30	-	15:45								
15:45	-	16:00								
16:00	-	16:15								
16:15	-	16:30								
16:30	-	16:45								
16:45	-	17:00								
17:00	-	17:15								
17:15	-	17:30								
17:30	-	17:45								
17:45	-	18:00								
18:00	-	18:15								
18:15	-	18:30								
18:30	-	18:45								
18:45	-	19:00								
19:00	-	19:15								
19:15	-	19:30								
19:30	-	19:45								
19:45	-	20:00								
20:00	-	20:15								
20:15	-	20:30								
20:30	-	20:45								
20:45	-	21:00								
21:00	-	21:15								
21:15	-	21:30								
21:30	-	21:45								
21:45	-	22:00								
22:00	-	22:15								
22:15	-	22:30								
22:30	-	22:45								
22:45	-	23:00								

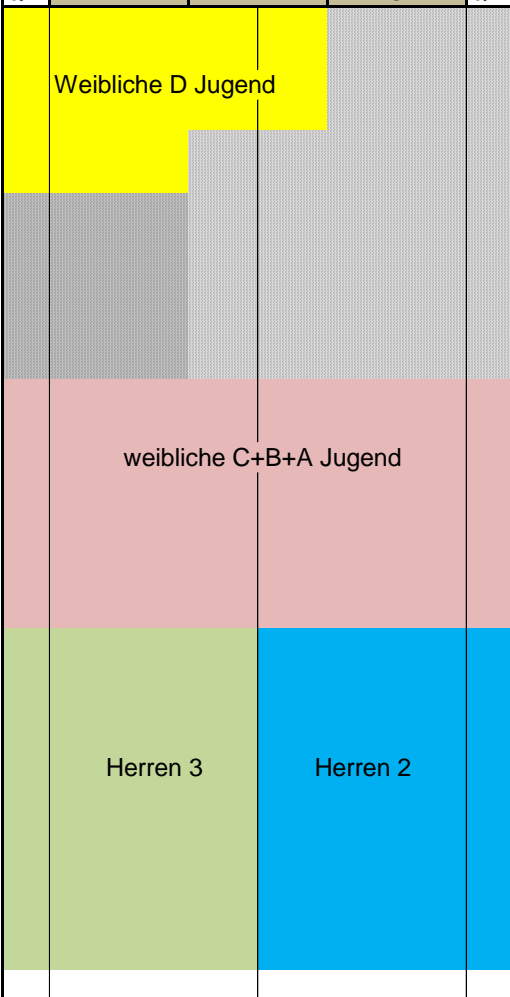


Trainingsplan Sommerferien 08.08. bis 19.08.

Stand 13.07.2022

Freitag 12./19. August

Uhrzeit		Schrobenhausener Halle				Riegerhof Halle				
		Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	
			1	2	3		1	2	3	
15:00 - 15:15										
15:15 - 15:30										
15:30 - 15:45										
15:45 - 16:00										
16:00 - 16:15										
16:15 - 16:30										
16:30 - 16:45										
16:45 - 17:00										
17:00 - 17:15										
17:15 - 17:30										
17:30 - 17:45										
17:45 - 18:00										
18:00 - 18:15										
18:15 - 18:30										
18:30 - 18:45										
18:45 - 19:00										
19:00 - 19:15										
19:15 - 19:30										
19:30 - 19:45										
19:45 - 20:00										
20:00 - 20:15										
20:15 - 20:30										
20:30 - 20:45										
20:45 - 21:00										
21:00 - 21:15										
21:15 - 21:30										
21:30 - 21:45										
21:45 - 22:00										
22:00 - 22:15										
22:15 - 22:30										
22:30 - 22:45										
22:45 - 23:00										



Trainingsplan Sommerferien 22.08. bis 02.09.

Stand 13.07.2022

Montag 22./29. August

Uhrzeit	Schrobenhausener				Outdoor		Uhrzeit
	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte		1 HH	2 HH	
		1	2	3	1	2	
15:00 - 15:15	Frei Riegerhof						15:00 - 15:15
15:15 - 15:30							15:15 - 15:30
15:30 - 15:45							15:30 - 15:45
15:45 - 16:00							15:45 - 16:00
16:00 - 16:15							16:00 - 16:15
16:15 - 16:30							16:15 - 16:30
16:30 - 16:45							16:30 - 16:45
16:45 - 17:00							16:45 - 17:00
17:00 - 17:15							17:00 - 17:15
17:15 - 17:30							17:15 - 17:30
17:30 - 17:45							17:30 - 17:45
17:45 - 18:00							17:45 - 18:00
18:00 - 18:15							18:00 - 18:15
18:15 - 18:30							18:15 - 18:30
18:30 - 18:45							18:30 - 18:45
18:45 - 19:00							18:45 - 19:00
19:00 - 19:15							19:00 - 19:15
19:15 - 19:30							19:15 - 19:30
19:30 - 19:45							19:30 - 19:45
19:45 - 20:00							19:45 - 20:00
20:00 - 20:15							20:00 - 20:15
20:15 - 20:30							20:15 - 20:30
20:30 - 20:45							20:30 - 20:45
20:45 - 21:00							20:45 - 21:00
21:00 - 21:15							21:00 - 21:15
21:15 - 21:30							21:15 - 21:30
21:30 - 21:45							21:30 - 21:45
21:45 - 22:00							21:45 - 22:00
22:00 - 22:15							22:00 - 22:15
22:15 - 22:30							22:15 - 22:30
22:30 - 22:45							22:30 - 22:45
22:45 - 23:00							22:45 - 23:00

Trainingsplan Sommerferien 22.08. bis 02.09.
Stand 13.07.2022

Dienstag 23./30. August

Uhrzeit	Outdoor		1*fach Grasser	Uhrzeit
	Beach 1	100m Bahn 2		
15:00 - 15:15				15:00 - 15:15
15:15 - 15:30				15:15 - 15:30
15:30 - 15:45				15:30 - 15:45
15:45 - 16:00				15:45 - 16:00
16:00 - 16:15				16:00 - 16:15
16:15 - 16:30				16:15 - 16:30
16:30 - 16:45				16:30 - 16:45
16:45 - 17:00				16:45 - 17:00
17:00 - 17:15				17:00 - 17:15
17:15 - 17:30	Beach			17:15 - 17:30
17:30 - 17:45	Jungs			17:30 - 17:45
17:45 - 18:00				17:45 - 18:00
18:00 - 18:15		Athletik		18:00 - 18:15
18:15 - 18:30	Beach	Jungs		18:15 - 18:30
18:30 - 18:45	Mädels			18:30 - 18:45
18:45 - 19:00		Athletik		18:45 - 19:00
19:00 - 19:15		Mädels		19:00 - 19:15
19:15 - 19:30				19:15 - 19:30
19:30 - 19:45				19:30 - 19:45
19:45 - 20:00				19:45 - 20:00
20:00 - 20:15	Senioren			20:00 - 20:15
20:15 - 20:30	Damen 3			20:15 - 20:30
20:30 - 20:45	Herren 3			20:30 - 20:45
20:45 - 21:00				20:45 - 21:00
21:00 - 21:15				21:00 - 21:15
21:15 - 21:30				21:15 - 21:30
21:30 - 21:45				21:30 - 21:45
21:45 - 22:00				21:45 - 22:00
22:00 - 22:15				22:00 - 22:15
22:15 - 22:30				22:15 - 22:30
22:30 - 22:45				22:30 - 22:45
22:45 - 23:00				22:45 - 23:00

Trainingsplan Sommerferien 22.08. bis 02.09.

Stand 13.07.2022

Mittwoch 24. / 31. August

Uhrzeit	Schrobenhausener Halle				Riegerhof Halle				Uhrzeit
	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	
15:00 - 15:15									15:00 - 15:15
15:15 - 15:30									15:15 - 15:30
15:30 - 15:45									15:30 - 15:45
15:45 - 16:00									15:45 - 16:00
16:00 - 16:15									16:00 - 16:15
16:15 - 16:30									16:15 - 16:30
16:30 - 16:45									16:30 - 16:45
16:45 - 17:00									16:45 - 17:00
17:00 - 17:15									17:00 - 17:15
17:15 - 17:30									17:15 - 17:30
17:30 - 17:45									17:30 - 17:45
17:45 - 18:00									17:45 - 18:00
18:00 - 18:15									18:00 - 18:15
18:15 - 18:30									18:15 - 18:30
18:30 - 18:45									18:30 - 18:45
18:45 - 19:00									18:45 - 19:00
19:00 - 19:15									19:00 - 19:15
19:15 - 19:30									19:15 - 19:30
19:30 - 19:45									19:30 - 19:45
19:45 - 20:00									19:45 - 20:00
20:00 - 20:15									20:00 - 20:15
20:15 - 20:30									20:15 - 20:30
20:30 - 20:45									20:30 - 20:45
20:45 - 21:00									20:45 - 21:00
21:00 - 21:15									21:00 - 21:15
21:15 - 21:30									21:15 - 21:30
21:30 - 21:45									21:30 - 21:45
21:45 - 22:00									21:45 - 22:00
22:00 - 22:15									22:00 - 22:15
22:15 - 22:30									22:15 - 22:30
22:30 - 22:45									22:30 - 22:45
22:45 - 23:00									22:45 - 23:00

Männliche Jugend

Damen 1 Damen 2

Trainingsplan Sommerferien 22.08. bis 02.09.

Stand 13.07.2022

Donnerstag 25. Aug / 01. Sept.

Uhrzeit	Schrobenhausener Halle				Riegerhof Halle				Uhrzeit
	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte	Seite	
15:00 - 15:15									15:00 - 15:15
15:15 - 15:30									15:15 - 15:30
15:30 - 15:45									15:30 - 15:45
15:45 - 16:00									15:45 - 16:00
16:00 - 16:15									16:00 - 16:15
16:15 - 16:30									16:15 - 16:30
16:30 - 16:45									16:30 - 16:45
16:45 - 17:00									16:45 - 17:00
17:00 - 17:15									17:00 - 17:15
17:15 - 17:30									17:15 - 17:30
17:30 - 17:45									17:30 - 17:45
17:45 - 18:00									17:45 - 18:00
18:00 - 18:15									18:00 - 18:15
18:15 - 18:30									18:15 - 18:30
18:30 - 18:45									18:30 - 18:45
18:45 - 19:00									18:45 - 19:00
19:00 - 19:15									19:00 - 19:15
19:15 - 19:30									19:15 - 19:30
19:30 - 19:45									19:30 - 19:45
19:45 - 20:00									19:45 - 20:00
20:00 - 20:15									20:00 - 20:15
20:15 - 20:30									20:15 - 20:30
20:30 - 20:45									20:30 - 20:45
20:45 - 21:00									20:45 - 21:00
21:00 - 21:15									21:00 - 21:15
21:15 - 21:30									21:15 - 21:30
21:30 - 21:45									21:30 - 21:45
21:45 - 22:00									21:45 - 22:00
22:00 - 22:15									22:00 - 22:15
22:15 - 22:30									22:15 - 22:30
22:30 - 22:45									22:30 - 22:45
22:45 - 23:00									22:45 - 23:00

Herren 3
Herren 2
Herren 1
Damen 3

Freitag 26. Aug. / 02. Sept.

Uhrzeit		Schrobenhausener Halle				Riegerhof Halle				Uhrzeit	
		1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte		1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte			
		Seite	1	2	3	Seite	1	2	3		
15:00 - 15:15											15:00 - 15:15
15:15 - 15:30											15:15 - 15:30
15:30 - 15:45											15:30 - 15:45
15:45 - 16:00											15:45 - 16:00
16:00 - 16:15											16:00 - 16:15
16:15 - 16:30											16:15 - 16:30
16:30 - 16:45											16:30 - 16:45
16:45 - 17:00											16:45 - 17:00
17:00 - 17:15											17:00 - 17:15
17:15 - 17:30											17:15 - 17:30
17:30 - 17:45											17:30 - 17:45
17:45 - 18:00											17:45 - 18:00
18:00 - 18:15											18:00 - 18:15
18:15 - 18:30											18:15 - 18:30
18:30 - 18:45											18:30 - 18:45
18:45 - 19:00											18:45 - 19:00
19:00 - 19:15											19:00 - 19:15
19:15 - 19:30											19:15 - 19:30
19:30 - 19:45											19:30 - 19:45
19:45 - 20:00											19:45 - 20:00
20:00 - 20:15											20:00 - 20:15
20:15 - 20:30											20:15 - 20:30
20:30 - 20:45											20:30 - 20:45
20:45 - 21:00											20:45 - 21:00
21:00 - 21:15											21:00 - 21:15
21:15 - 21:30											21:15 - 21:30
21:30 - 21:45											21:30 - 21:45
21:45 - 22:00											21:45 - 22:00
22:00 - 22:15											22:00 - 22:15
22:15 - 22:30											22:15 - 22:30
22:30 - 22:45											22:30 - 22:45
22:45 - 23:00											22:45 - 23:00

weibliche Jugend

Herren 1

Herren 2

Damen 1

Damen 2

Trainingsplan Sommerferien 05.09. bis 09.09.

Stand 13.07.2022

Montag 05. September

Uhrzeit		Schrobenhausener					Outdoor		Uhrzeit	
		Seite	1 Hallenhälfte	2 Hallenhälfte		Seite				
			1	2	3		1	2		
15:00 -	15:15								15:00 -	15:15
15:15 -	15:30								15:15 -	15:30
15:30 -	15:45								15:30 -	15:45
15:45 -	16:00		Frei						15:45 -	16:00
16:00 -	16:15		Riegerhof						16:00 -	16:15
16:15 -	16:30								16:15 -	16:30
16:30 -	16:45								16:30 -	16:45
16:45 -	17:00								16:45 -	17:00
17:00 -	17:15								17:00 -	17:15
17:15 -	17:30								17:15 -	17:30
17:30 -	17:45		mD		mC				17:30 -	17:45
17:45 -	18:00								17:45 -	18:00
18:00 -	18:15								18:00 -	18:15
18:15 -	18:30								18:15 -	18:30
18:30 -	18:45								18:30 -	18:45
18:45 -	19:00								18:45 -	19:00
19:00 -	19:15		mA		mB				19:00 -	19:15
19:15 -	19:30								19:15 -	19:30
19:30 -	19:45								19:30 -	19:45
19:45 -	20:00								19:45 -	20:00
20:00 -	20:15								20:00 -	20:15
20:15 -	20:30								20:15 -	20:30
20:30 -	20:45								20:30 -	20:45
20:45 -	21:00								20:45 -	21:00
21:00 -	21:15								21:00 -	21:15
21:15 -	21:30								21:15 -	21:30
21:30 -	21:45								21:30 -	21:45
21:45 -	22:00								21:45 -	22:00
22:00 -	22:15								22:00 -	22:15
22:15 -	22:30								22:15 -	22:30
22:30 -	22:45								22:30 -	22:45
22:45 -	23:00								22:45 -	23:00
			Herren 1		Herren 2					

Trainingsplan Sommerferien 05.09. bis 09.09.

Stand 13.07.2022

Dienstag 06. September

Uhrzeit			Outdoor		1'fach Grasser	Uhrzeit		
			Beach	100m Bahn	Grasser			
			1	2	1			
15:00	-	15:15				15:00	-	15:15
15:15	-	15:30				15:15	-	15:30
15:30	-	15:45				15:30	-	15:45
15:45	-	16:00				15:45	-	16:00
16:00	-	16:15				16:00	-	16:15
16:15	-	16:30				16:15	-	16:30
16:30	-	16:45				16:30	-	16:45
16:45	-	17:00				16:45	-	17:00
17:00	-	17:15				17:00	-	17:15
17:15	-	17:30	Beach Jungs			17:15	-	17:30
17:30	-	17:45				17:30	-	17:45
17:45	-	18:00				17:45	-	18:00
18:00	-	18:15				18:00	-	18:15
18:15	-	18:30	Beach Mädels	Athletik Jungs		18:15	-	18:30
18:30	-	18:45				18:30	-	18:45
18:45	-	19:00		Athletik Mädels		18:45	-	19:00
19:00	-	19:15				19:00	-	19:15
19:15	-	19:30				19:15	-	19:30
19:30	-	19:45				19:30	-	19:45
19:45	-	20:00				19:45	-	20:00
20:00	-	20:15	Senioren			20:00	-	20:15
20:15	-	20:30				20:15	-	20:30
20:30	-	20:45				20:30	-	20:45
20:45	-	21:00				20:45	-	21:00
21:00	-	21:15				21:00	-	21:15
21:15	-	21:30				21:15	-	21:30
21:30	-	21:45				21:30	-	21:45
21:45	-	22:00				21:45	-	22:00
22:00	-	22:15				22:00	-	22:15
22:15	-	22:30				22:15	-	22:30
22:30	-	22:45				22:30	-	22:45
22:45	-	23:00				22:45	-	23:00

Trainingsplan Sommerferien 05.09. bis 09.09.

Stand 13.07.2022

Mittwoch 07. September

Uhrzeit			Schrobenhausener Halle					Riegerhof Halle					Uhrzeit			
			Seite	1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte		Seite	Seite	1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte				Seite
				1	2	3			1	2	3					
15:00	-	15:15												15:00	-	15:15
15:15	-	15:30												15:15	-	15:30
15:30	-	15:45												15:30	-	15:45
15:45	-	16:00												15:45	-	16:00
16:00	-	16:15												16:00	-	16:15
16:15	-	16:30												16:15	-	16:30
16:30	-	16:45												16:30	-	16:45
16:45	-	17:00												16:45	-	17:00
17:00	-	17:15												17:00	-	17:15
17:15	-	17:30												17:15	-	17:30
17:30	-	17:45		wD		wC			mE		Minis			17:30	-	17:45
17:45	-	18:00												17:45	-	18:00
18:00	-	18:15												18:00	-	18:15
18:15	-	18:30												18:15	-	18:30
18:30	-	18:45												18:30	-	18:45
18:45	-	19:00												18:45	-	19:00
19:00	-	19:15												19:00	-	19:15
19:15	-	19:30		wB		wA								19:15	-	19:30
19:30	-	19:45												19:30	-	19:45
19:45	-	20:00												19:45	-	20:00
20:00	-	20:15												20:00	-	20:15
20:15	-	20:30												20:15	-	20:30
20:30	-	20:45												20:30	-	20:45
20:45	-	21:00		Herren 3		Damen 3								20:45	-	21:00
21:00	-	21:15												21:00	-	21:15
21:15	-	21:30												21:15	-	21:30
21:30	-	21:45												21:30	-	21:45
21:45	-	22:00												21:45	-	22:00
22:00	-	22:15												22:00	-	22:15
22:15	-	22:30												22:15	-	22:30
22:30	-	22:45												22:30	-	22:45
22:45	-	23:00												22:45	-	23:00

Trainingsplan Sommerferien 05.09. bis 09.09.

Stand 13.07.2022

Donnerstag 08. September

Uhrzeit			Schrobenhausener Halle					Riegerhof Halle					Uhrzeit					
			Seite	1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte		Seite	Seite	1 Hallenhälfte		2 Hallenhälfte		Seite				
			1	2	3	1	2	3										
15:00	-	15:15														15:00	-	15:15
15:15	-	15:30														15:15	-	15:30
15:30	-	15:45														15:30	-	15:45
15:45	-	16:00														15:45	-	16:00
16:00	-	16:15														16:00	-	16:15
16:15	-	16:30														16:15	-	16:30
16:30	-	16:45														16:30	-	16:45
16:45	-	17:00														16:45	-	17:00
17:00	-	17:15														17:00	-	17:15
17:15	-	17:30														17:15	-	17:30
17:30	-	17:45														17:30	-	17:45
17:45	-	18:00														17:45	-	18:00
18:00	-	18:15														18:00	-	18:15
18:15	-	18:30														18:15	-	18:30
18:30	-	18:45														18:30	-	18:45
18:45	-	19:00														18:45	-	19:00
19:00	-	19:15														19:00	-	19:15
19:15	-	19:30														19:15	-	19:30
19:30	-	19:45														19:30	-	19:45
19:45	-	20:00														19:45	-	20:00
20:00	-	20:15														20:00	-	20:15
20:15	-	20:30														20:15	-	20:30
20:30	-	20:45														20:30	-	20:45
20:45	-	21:00														20:45	-	21:00
21:00	-	21:15														21:00	-	21:15
21:15	-	21:30														21:15	-	21:30
21:30	-	21:45														21:30	-	21:45
21:45	-	22:00														21:45	-	22:00
22:00	-	22:15														22:00	-	22:15
22:15	-	22:30														22:15	-	22:30
22:30	-	22:45														22:30	-	22:45
22:45	-	23:00														22:45	-	23:00

