

## Trainingsplan GEG



Datum:	Tag:	Senioren	U20	U17	U15	U13	U11	Torwart	Laufschule	Bem:
01. Dez	Mi		AF 19:45-22:00							
02. Dez	Do	AF 19:30-20:30					AF 16:00-17:00 U9			
03. Dez	Fr									
04. Dez	Sa	HS 20:00 Berg.Gla								
05. Dez	So		HS 19:45 Wiehl			HS 7:30 Gelsenkir				
06. Dez	Mo		AF 21:00-22:00	19:15-20:45	AF19:45-20:45	AF 18:30-19:30	AF 17:30-18:30	19:15-20:15	AF17:30-18:30	
07. Dez	Di	19:45-20:45				AF16:30-17:30				
08. Dez	Mi		AF 21:00-22:00	AF19:45-20:45						
09. Dez	Do	AF20:45-22:00					AF16:00-17:00 U9			
10. Dez	Fr	AS 20:00 Solingen								
11. Dez	Sa			AS 10:45 Wiehl		AS 11:15 Soest				
12. Dez	So	HS 20:00 Essen				HS 7:30 Moers				
13. Dez	Mo		AF 21:00-22:00	HS 19:45 Dinslaken	AF19:45-20:45	AF 18:30-19:30	AF 17:30-18:30		AF17:30-18:30	
14. Dez	Di	19:45-20:45				AF16:30-17:30				
15. Dez	Mi		AF 21:00-22:00	AF19:45-20:45						
16. Dez	Do	AF 19:30-20:30					AF16:00-17:00 U9			
17. Dez	Fr									
18. Dez	Sa									
19. Dez	So	AS 17:15 Wiehl				AS 17:45 Moers	HS 8:00 Dinslaken			
20. Dez	Mo								AF 17:30- 18:30	
21. Dez	Di		AF 21:15-22:00	AF 21:15-22:00	AF 20:30-21:15					
22. Dez	Mi	20:30-22:00								
23. Dez	Do									
24. Dez	Fr									
25. Dez	Sa									
26. Dez	So									
27. Dez	Mo	AF 20:45-22:00	HS 19:45 Moers	AF 8:00-9:30		8:00-9:30				
28. Dez	Di									
29. Dez	Mi		AF 19:30-20:30							
30. Dez	Do	AF19:00-20:30	HS 19:45 Neuwied	AF 8:00-9:30		8:00- 9:30				
31. Dez	Fr	8:00- 9:30								

AF = Aussenfeld

U20 Training mit U17 oder Senioren

HS = Heimspiel

AS = Auswärtsspiel

HT = Heimturnier

AT = Auswärtsturnier