

Trainingsplan GEG



Datum:	Tag:	Senioren	U20	U17	U15	U13	U11	Torwart	Laufschule	Bem:
01. Jan	Sa									
02. Jan	So			HS 19:45 Wiehl	HS 7:30 Moers					
03. Jan	Mo	19:30- 20:30	20:45- 22:00	AF 20:45- 22:00	AF 8:00- 9:30	8:00- 9:30				
04. Jan	Di									
05. Jan	Mi	19:30- 20:30	20:45- 22:00	AF 19:30- 20:30		AF 8:00- 9:30				
06. Jan	Do	AF 20:45- 22:00	HS 19:45 Moers	8:00- 9:30						
07. Jan	Fr	AS 20:00 Troisdorf							8:00- 9:30 KidsDay	
08. Jan	Sa									
09. Jan	So		HS 19:45 Wiehl			HS 7:30 Königsborn				
10. Jan	Mo		AF 21:00- 22:00	19:15- 20:45	AF 19:45- 20:45	AF 18:30- 19:30	AF 17:30- 18:30	19:15- 20:15	AF 17:30- 18:30	
11. Jan	Di	19:45- 20:45				AF 16:30- 17:30				
12. Jan	Mi		AF 21:00- 22:00	AF 19:45- 20:45						
13. Jan	Do	AF 19:30- 20:30					AF 16:00- 17:00 U9			
14. Jan	Fr	AS 20:15 Berg. Gl.								
15. Jan	Sa		HS 19:45 Darmst.							
16. Jan	So	HS 20:00 Wiehl			HS 7:30 SGNL		AS 8:00 Moers U11			
17. Jan	Mo		AF 20:15- 22:00	AS 20:00 Dinslak.	19:15- 20:45	AF 18:45-20:00	AF 17:30- 18:45	19:15- 20:15	AF 17:30- 18:30	
18. Jan	Di	19:45- 20:45				AF 16:30- 17:30				
19. Jan	Mi		AF 21:00- 22:00	AF 19:45- 20:45						
20. Jan	Do	AF 20:45- 22:00					AF 16:00- 17:00 U9			
21. Jan	Fr		AS 20:15 Berg. Gl.							
22. Jan	Sa			HS 19:45 Herford			AS 8:30 Essen U11			
23. Jan	So	HS 20:00 Troisdorf				HS 7:30 Duisburg				
24. Jan	Mo		AF 21:00- 22:00	19:15- 20:45	AF 19:45- 20:45	AF 18:30- 19:30	AF 17:30- 18:30	19:15- 20:15	AF 17:30- 18:30	
25. Jan	Di	19:45- 20:45				AF 16:30- 17:30				
26. Jan	Mi		AF 21:00- 22:00	AF 19:45- 20:45						
27. Jan	Do	AF 19:30- 20:30					AF 16:00- 17:00 U9			
28. Jan	Fr									
29. Jan	Sa	HS 20:00 Solingen			AS 9:30 Solingen					
30. Jan	So		AS 19:00 Dinslak.		HS 19:45 Unna	HS 7:30 Hamm	AS 8:00 Moers U9			
31. Jan	Mo		AF 21:00- 22:00	19:15- 20:45	AF 19:45- 20:45	AF 18:30- 19:30	AF 17:30- 18:30	19:15- 20:15	AF 17:30- 18:30	

AF = Aussenfeld

U20 Training mit U17 oder Senioren

HS = Heimspiel

AS = Auswärtsspiel

HT = Heimturnier

AT = Auswärtsturnier