

## Trainingsplan GEG



Datum:	Tag:	Senioren	U20	U17	U15	U13	U11	TW 15-20	TW 11-13	Laufschule	Bem:
01. Dez	Di	19:45 - 20:45					AF 16:30 - 17:30		AF 16:30 - 17:30		
02. Dez	Mi		AF 20:45 - 22:00			AF 19:30 - 20:30					
03. Dez	Do	AF 19:30 - 20:30								AF 16:15 - 17:15	
04. Dez	Fr	AS 20:00 Neuwied									
05. Dez	Sa		HS 19:30 Neuss	AS 12:15 Berg. Glad.							
06. Dez	So	HS 19:30 Neuwied			HS 7:30 Dinslaken	AS 7:30 Moers					
07. Dez	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 18:30 - 19:30	AF 17:30 - 18:30	B
08. Dez	Di	19:45 - 20:45					AF 16:30 - 17:30				
09. Dez	Mi		AF 20:45 - 22:00	AF 19:30 - 20:30							
10. Dez	Do	AF 20:45 - 22:00								AF 16:15 - 17:15	
11. Dez	Fr	AS 20:00 Dortmund									
12. Dez	Sa				AS 10:00 Moers	AS 11:15 Soest					
13. Dez	So	HS 19:30 Wiehl				AS 18:15 Aachen	HT 08:00 Duisburg				
14. Dez	Mo	AF 21:00 - 22:00	19:45 - 20:45	AF 19:45 - 20:45	AS 19:15 Dinslaken	AF 18:30 - 19:30	AF 17:30 - 18:30	19:15 - 20:15		AF 17:30 - 18:30	A
15. Dez	Di	19:45 - 20:45					AF 16:30 - 17:30		AF 16:30 - 17:30		
16. Dez	Mi		AF 20:45 - 22:00	AF 19:30 - 20:30							
17. Dez	Do	AF 19:30 - 20:30								AF 16:15 - 17:15	
18. Dez	Fr										
19. Dez	Sa		AS 20:00 Ratingen			AS 7:45 Lippe Hamm					
20. Dez	So		HS 19:30 Lippe Hamm				HT 8:00 Wiehl				
21. Dez	Mo	20:30 - 22:00									Xmax Countdown
22. Dez	Di										Eisdisco
23. Dez	Mi		AF 20:45 - 22:00		8:00 - 9:30	8:00 - 9:30					
24. Dez	Do										Heiliger Ab.
25. Dez	Fr										1. Weihn.
26. Dez	Sa										2. Weihn.
27. Dez	So										
28. Dez	Mo	AF 20:45 - 22:00	AF 19:30 - 20:30	AF 8:00 - 9:30	8:00 - 9:30						
29. Dez	Di	AF 20:45 - 22:00	AF 19:30 - 20:30			AF 8:00 - 9:30					
30. Dez	Mi	AF 19:30 - 20:30			AF 8:00 - 9:30						
31. Dez	Do										

AF = Aussenfeld

U20 Training mit U17 oder Senioren

HS = Heimspiel

AS = Auswärtsspiel

HT = Heimturnier

AT = Auswärtsturnier