

Trainingsplan 1.FC Nordenham Sommersaison 2018 Plaatweg und Luisenhof

Gültig ab 09.04.2018

Plaatweg	Montag			Dienstag		Mittwoch		Mittwoch		Donnerstag		Donnerstag		Freitag	
	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA	Rasen	Kunstrasen	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA	
15:00															
15:30															
16:00															
16:30	E 2 - Jugend 16.00-17:30 Uhr														
17:00															
17:30		C 2 - Jugend 17.00-18:30 Uhr		G - Jugend 16.30-18:30 Uhr											
18:00		A - Jugend 18.30-20:00 Uhr		C 3 - Jugend 17.30-19:00 Uhr											
18:30															
19:00	1.Herren 19.00-20:30 Uhr			1.Herren 19.00-20:30 Uhr											
19:30				2.Herren 19.00-20:30 Uhr											
20:00				1.Herren 19.00-20:30 Uhr											
20:30				2.Herren 19.00-20:30 Uhr											
21:00															
21:30															
22:00															

ACHTUNG: Wenn Leiche abherten Rasen nutzen, muss FJZ von 16.30-17.30 Uhr auf Kunstrasen u. von 17.30-18.00 Uhr auf kleine Rasenfläche am Kunstrasen ausweichen. Die C-Herren müssen sich mit Mannschaften auf Kunstrasen einigen oder Training ausfallen lassen.

\* Leichtathletik SVN 17.00-18:30 Uhr  
F 1/F 2 - Jugend 16.30-18:00 Uhr  
C 1 - Jugend 17.00-18:30 Uhr

\* Leichtathletik SVN 17.00-18:30 Uhr

Punktspiele Jugend 17:30-19:00 Uhr  
Punktspiele C 2- Jugend/Herren 19.00-21:00 Uhr

Luisenhof	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Rasen	Schlacke	Rasen	Schlacke	Rasen	Schlacke	Rasen	Schlacke	Rasen	Schlacke
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00			E 3 - Jugend 16.30-18:00 Uhr							
17:30			E 1 - Jugend 17.30-19:00 Uhr							
18:00										
18:30	SV Phiesewarden 18.30-20:00 Uhr		BTB 1. Herren 18.00-20:00 Uhr		Eintr. SV Nordenham 17.00 - 20.30 Uhr					
19:00	CVJM 18.00-20:00 Uhr									
19:30										
20:00		SV Phiesewarden 18.30-20:00 Uhr		BTB 1. Herren 18.00-20:00 Uhr		Eintr. SV Nordenham 17.00 - 20.30 Uhr				
20:30		CVJM 18.00-20:00 Uhr								
21:00										
21:30										
22:00										

**HINWEIS zum Rasen Plaatweg:**  
\* ACHTUNG: In Abstimmung mit den Leichtathleten des des SVN kann der Rasen am Mittwoch und Freitag genutzt werden, wenn kein Werfertraining stattfindet.