

Trainingsplan 1.FC Nordenham Sommer 23/Herbst 23/Frühjahr 24- Saison 2023/24 Plaatweg

Stand 23.06.23

Plaatweg	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA	Rasen	Kunstrasen	M.Rasen KURA
Uhrzeit	Montag	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Freitag
15:00	* Die A 2-, B 1 und B 2-Jugend trainieren und spielen in Abbehausen (JSG Nordenham-Abbehausen)													Ober- schule 1 bis 15:30 Uhr	
15:30															
16:00															
16:30															
17:00	E- Jugend 16.30-18.00 Uhr			F- Jugend 16.30-18.00 Uhr						G- Jugend 16.00-17.30 Uhr					
17:30							Leichtathletik SVN 17.00-18:30 Uhr								
18:00		C 2- Jugend 17.30-19.00 Uhr													
18:30															
19:00		C 1- Jugend 18.00-19:30 Uhr													
19:30	1.Herren 19.00-20:30 Uhr			1.Herren 19.00-20:30 Uhr			3.Herren/ Ü 32/Ü 40 19.00-20:30 Uhr			1.Herren 19.00-20:30 Uhr					
20:00				2.Herren 19.15-20:45 Uhr						2.Herren 19.15-20:45 Uhr					
20:30															
21:00															
21:30	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.														
22:00															
														Punktspiele Jugend 17.30-19.00 Uhr	
														Punktspiele A. 1- Jugend/Herren 19.00-21:00 Uhr	