

Trainingsplan Sommer 2010

Uhrzeit	Montag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	Trainer:	Alexander Lansing	Chris Segbert	Marek Kaczynski	Alexander Lansing	Chris Segbert	Chris Segbert	Chris Segbert
10:00 - 11:00							Luciano Ingala Kevin Schulten Anna Schüring Ana-Chiara Resing Tina Klassen Lina Dankelmann	
11:00 - 12:00							Sonja Heinrichs Jeanette Wessels Chris Neider	
16:00 - 17:00	Florian Breuckmann Benedikt Breuckmann Max Heinrichs Tina Klassen		Jan-Hendrik Bertram Pauline Hammans Jean Beck Moritz Brasse					
17:00 - 18:00	Kevin Schulten Simon Schemmick Dennis Neider Yoshua		Leistungstraining Kevin Kaczynski	Lasslo Wessels Jendrik Schiroki Niklas Kamme Moritz Brasse				
18:00 - 19:00	Anna Schüring Franziska Uppgang	Kathrin Krumme Maren Wilsdorf Helmut Wessels Bert Schulz	Carolin Rethfeld Elena Büter Marie Tenhumberg		Angelika Segbert Gisela Hilbing Sigrid Schüring Dorothee Schemmick Silvia Tenspolde Jutta Niehuis	Privatstunde Einzeltraining		
19:00 - 20:00	Lessly Wessels Lea Pennekamp Judith Schüring Jaqueline Mulder	Privatstunde Einzeltraining			Privatstunde Einzeltraining			