



Sportclub Velbert e.V. - Jugendabteilung

Trainingsplan: Sportanlage "von Böttinger"

Saison 2009/2010



Sportplatz 1 oben = Umkleidekabinen Altbau

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
16.00 - 17.45 Uhr	F1/F3	F2/F4			F1/F3	F2/F4				
16.00 - 17.15 Uhr									MU15	
17.15 - 18.45 Uhr			E2/E5	MU15			E2/E5	C3	C1	C3
17.45 - 19.15 Uhr	E1	E3/E4			E1	E3/E4	B1 Lauftraining			
18.45 - 21.45 Uhr			Senioren				Senioren		Senioren	
19.15 - 20.45 Uhr					A1	A2				
19.15 - 21.00 Uhr	Sportdirekt									

Sportplatz 2 unten = Umkleidekabinen Neubau

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
16.00 - 17.15 Uhr	G1	G2			G1	G2			C2	
16.30 - 18.00 Uhr									D1	
17.00 - 18.30 Uhr			D1	D2			D1	D2		
17.15 - 18.45 Uhr	C1	C2			C1	C2				
18.00 - 19.30 Uhr									A1	A2
18.30 - 19.30 Uhr				RM						
18.30 - 20.00 Uhr			A2				AH II			
18.45 - 20.15 Uhr	B1	B2			B1	B2				
19.30 - 21.00 Uhr			A 1						Senioren	
20.00 - 21.30 Uhr				Senioren			Senioren			