Trainingsplan: Sommer **ESC Rellinghausen 06** **Saison 2022/2023**

Platz 1 / Kunstrasen	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit
16:00-16:30			G1/G2/G3	Mädchen			G1/G2/G3	Mädchen			16:00-16:30
16:30-17:00	F2	F3	G1/G2/G3	Mädchen	F1/F3/F2		G1/G2/G3	Mädchen	B1	F1/E2/E3	16:30-17:00
17:00-17:30	F2	F3	G1/G2/G3	Mädchen	F1/F3/F2	E1/E2/E3	G1/G2/G3	Mädchen	B1	F1/E2/E3	17:00-17:30
17:30-18:00	D1/F2	D2/F3	C1	C2	F1/F3/F2	E1/E2/E3	D1	C1	B1	F1/E2/E3	17:30-18:00
18:00-18:30	D1	D2	C1	C2	D3	E1/E2/E3	D1	C1	1.Senioren		18:00-18:30
18:30-19:00	D1	D2	C1	C2	D3	E1/E2/E3	D1	C1	1.Senioren		18:30-19:00
19:00-19:30	D1/B1	D2/A1	1./2.Senioren		TW/D3	A1	1./2.Senioren		1.Senioren		19:00-19:30
19:30-20:00	B1	A1	1./2.Senioren		TW	A1	1./2.Senioren		A1	B2	19:30-20:00
20:00-20:30	B1	A1	1./2.Senioren		TW	A1	1./2.Senioren		A1	B2	20:00-20:30
20:30-21:00	B1	A1			TW	A1			A1	B2	20:30-21:00

Platz 2 / Asche	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit
16:00-16:30											16:00-16:30
16:30-17:00											16:30-17:00
17:00-17:30	E1	D3									17:00-17:30
17:30-18:00	E1	D3			D2	C1		C2			17:30-18:00
18:00-18:30	E1	D3			D2	C1		C2			18:00-18:30
18:30-19:00		D3			D2	C1		C2			18:30-19:00
19:00-19:30	B2				B1	B2					19:00-19:30
19:30-20:00	B2				B1	B2					19:30-20:00
20:00-20:30	B2				B1	B2					20:00-20:30
20:30-21:00	B2				B1	B2					20:30-21:00

Platz 4/ Asche	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit
16:00-16:30											16:00-16:30
16:30-17:00											16:30-17:00
17:00-17:30											17:00-17:30
17:30-18:00	E2										17:30-18:00
18:00-18:30	E2										18:00-18:30
18:30-19:00	E2										18:30-19:00
19:00-19:30			Alte Herren		Stadtwerke Essen		Alte Herren				19:00-19:30
19:30-20:00			Alte Herren		Stadtwerke Essen		Alte Herren				19:30-20:00
20:00-20:30			Alte Herren		Stadtwerke Essen		Alte Herren				20:00-20:30
20:30-21:00											20:30-21:00