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

Platz 1 / Kunstrasen	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit
16:00-16:30	F1/F2/F3	F1/F2/F3	G1/G2/G3	Mädchen			G1/G2/G3	Mädchen			16:00-16:30
16:30-17:00	F1/F2/F3	F1/F2/F3	G1/G2/G3	Mädchen	F1/F2/F3		G1/G2/G3	Mädchen	B2	B1	16:30-17:00
17:00-17:30	F1/F2/F3	F1/F2/F3	G1/G2/G3	Mädchen	F1/F2/F3	E1/E2/E3	G1/G2/G3	Mädchen	B2	B1	17:00-17:30
17:30-18:00	D1+F	D2+F	C1	C2	F1/F2/F3	E1/E2/E3	D1	C1	B2	B1	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	B1/B2	A1/A2	1./2.Senioren		D3	A1	1./2.Senioren		1.Senioren		19:00-19:30
19:30-20:00	B1/B2	A1/A2	1./2.Senioren		A2	A1	1./2.Senioren		A2	A1	19:30-20:00
20:00-20:30	B1/B2	A1/A2	1./2.Senioren		A2	A1	1./2.Senioren		A2	A1	20:00-20:30
20:30-21:00	B1/B2	A1/A2			A2	A1			A2	A1	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										E3	17:00-17:30
17:30-18:00	E2	D3			D2	C1		C2		E3	17:30-18:00
18:00-18:30	E2	D3			D2	C1		C2		E3	18:00-18:30
18:30-19:00	E2	D3			D2	C1		C2			18:30-19:00
19:00-19:30				B2	B1						19:00-19:30
19:30-20:00				B2	B1	3.Sen					19:30-20:00
20:00-20:30				B2	B1	3.Sen					20:00-20:30
20:30-21:00				B2	B1	3.Sen					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	E1										17:00-17:30
17:30-18:00	E1					(D1)					17:30-18:00
18:00-18:30	E1					(D1)					18:00-18:30
18:30-19:00						(D1)					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