


KW40 3.10. - 9.10.2022 Trainingsplan Nachwuchs HERNER EV

Datum	Tag	Mannschaft	ICE	OFF ICE	ORT	Kabine
3	Montag					
	U11	16:45- 17:45		x		A
	U13	17:45- 18:45		18:45 – 19:30		5
	U20 + U17	19:00 – 20:00		x		2 + 3
	Hobby	20:15 – 21:30		x		A
4	Dienstag					
	Laufschule + U9	15:00 - 16:00		x		R + A
	U13	16:15 – 17:15		x		5
	U15	17:15 – 18:30		18:45 – 19:45		4
	U17 + U15	18:45 – 19:45		17:30 – 18:30		
	1B	20:00 – 21:00		x		1
	1.Mannschaft	20:00 Spiel		Essen	Auswärts	
5	Mittwoch					
	U7 + U9	15:00 - 16:00		x		C + A
	U15	16:15 – 17:30		x		4
	U11 + U13	17:45 – 18:45		19:00 – 19:45		A + 5
	U20 + U17	19:00 – 20:00		x		2 + 3
	Hobby	20:15 - 21:15		x		A
6	Donnerstag					
	U9	15:00 - 16:00		x		C
	U11	16:00 - 17:15		x		A
	1.Mannschaft	17:30 - 18:45				
	U17 + U15	19:00 - 20:00		17:45 - 18:45		3 + 4
	1B	20:15 - 21:15		x		1
7	Freitag					
	U15	15:00 – 16:00		x		4
	1.Mannschaft	20:00 Spiel		Diez	Auswärts	
8	Samstag					
	U7 + TW bis U11	08:30 – 9:30				A
	U13 + TW ab U13	09:30 – 10:45				5
	1.Mannschaft	11:00 – 12:15				
	Laufschule	12:30 – 13:30				A
9	Sonntag					
	1.Mannschaft	18:30 Spiel		Hamm	Gysenberg	