

1.FC Lübars

Trainingsplan Winter 2018/2019
Gültig 01.10.2018-30.03.2019

Schluchseestrasse

von	-	bis	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
			vorne	hinten	Stad.	vorne	hinten	Stad.	vorne	hinten	Stad.	vorne	hinten	Stad.	vorne	hinten	Stad.
16.00	-	17.00															
17.00	-	17.30	2.D-M	1.D	1.E	1.D	1.D-M	1.F	3.D	2.E	2.D	1./2.D-M	1.C	1.E/1.F		2.D	
17.30	-	18.00	2.D-M	1.D	1.E	1.D	1.D-M	1.F	3.D	2.E	2.D	1./2.D-M	1.C	1.E/1.F		2.D	X
18.00	-	18.30	2.D-M	1.D	1.E	1.D	1.D-M	1.F	3.D	2.E	2.D	1./2.D-M	1.C	1.E/1.F		2.D	
18.30	-	19.00	1.C	2.C	3.D		1.B-M	1.C-M	1.C	2.C		1.B-M	1.C-M	1.D	X	1.B-M	
19.00	-	19.30	1.C	2.C	3.D		1.B-M	1.C-M	1.C	2.C	Alt-Liga	1.B-M	1.C-M	1.D		1.B-M	
19.30	-	20.00	1.C	2.C	3.D		1.B-M	1.C-M	1.C	2.C	Alt-Liga	1.B-M	1.C-M	1.D		1.B-M	
20.00	-	20.30	1.Herren	1.Herren		1.Herren	1.Herren		Alt-Liga	1.Herren optional	Alt-Liga	1.Herren	1.Herren		Spiel Alt-Liga		Spiel Alt-Liga
20.30	-	21.00	1.Herren	1.Herren		1.Herren	1.Herren		Alt-Liga			1.Herren	1.Herren				
21.00	-	21.30	1.Herren	1.Herren		1.Herren	1.Herren		Alt-Liga			1.Herren	1.Herren				
21.30	-	22.00															