Trainingsplan Saison 2020/21 mit Hallenzeiten - ohne Rankestraße

ab Uhrzeit	Montag								Dienstag								Mittwoch								Donnerstag								Freitag								Sonntag	
	P 1	P 2	P 3	P 4	NP	R 1	R 2	R3	P 1	P 2	P 3	P 4	NP	R 1	R 2	GSM	GYR	P 1	P 2	P 3	P 4	NP	R1	GSS	RBS	P 1	P 2	P 3	P 4	NP	R 1	R 2	GSW	P 1	P 2	P 3	P 4	NP	R1	R2	R3	R4	NP	HSR
15:00																																										Re 10-12	
15:30																																											
16:00																																						G3					
16:30			F1	F2	U11																																						
17:00	E3/E4								D1		D2	D3	G2			G3		E1	E2	E3	E4	U11				D1		D2					G1	D3	E1	F1/F2	F3						
17:30																								F3																			
18:00				TW	E2								G1																				G2										
18:30	U15		C2						C1		B1						U13	U15		B1						C1		C2		U13				B1		A1	AM					
19:00																																											
19:30																																											
20:00	Da		A1		Ü32				1.MS		2.MS		RE					Da		A1		Ü50				1.MS		2.MS						1.MS			HM					
20:30																																											
21:00																																											
21:30																																											

P1 + P2	Grünstraße linke Platzhälfte
P3 + P4	Grünstraße rechte Platzhälfte
NP	Grünstraße Nebenplatz
R1 - R4	Rankestraße 1/4 - Platz

GSM	Grundschule Millrath
HSR	Hauptschule Rankestraße
GYR	Gymnasium Rankestraße

GSS	Grundschule Sandheide
GSW	Grundschule Willbeck
RBS	Regenbogenschule Kempen

Da		Jens Bruchmann	**1.MS**		Peter Mollenhauer Julian Ramos-Lucas	**D1**	2008 2009	Rene Hahnen Frank Drese	**F1**	2012	Daniel Schauff Leon Knitsch
U17	2004 2005		**2.MS**		Marco Cirmena Thorsten Ellermann	**D2**	2008 2009	Cemal Cikmaz Andre Bode	**F2**	2012	Christian Fuhrmann Ahmed Zarrouk Adnan Karabegovic
U15	2006 2007	Eric Keller Miriam Hammerschmidt	**A1**	2002 2003	Christian Schumacher Sascha Priess	**D3**	2008 2009	Johann Hübschen	**F3**	2013	Nizar Boudchar Oleg Punov
U13	2008 2009	Meret Folten	**A2**	2002 2003		**E1**	2010	Fatih El Hamdani	**F4**	2013	
U11	2010 2011	Marie Zäh Meret Folten	**B1**	2004 2005	Julian Ramos Thomas Gatzen Ralf Westermann	**E2**	2010	Aladin El Kholali	**G1**	2014	David Fröschl
Ü50		Volker Hoffmann	**B2**	2004 2005		**E3**	2011	Konstantin Baron Marcel Kirsch	**G2**	2014	Michael Rossi
Ü32		Peter Mollenhauer	**C1**	2006 2007	Peter Mollenhauer Stergios Vassiliou	**E4**	2011	Khashy Rezai Angelo De Giorgi	**G3**	2015	Henning Braun
RE		Arkadius Kiehl	**C2**	2006 2007	Patrick Zimmermann	**TW**		Christian Nellen	**G4**	2015	
HM		Reda Hajjam									