

# Vorschlag Trainingsplan GSG Duisburg Fußball-Abteilung 17/18

## Winter

Wochentag Zeit	Montag				Dienstag				Mittwoch					Donnerstag				Freitag				
	A1	A2	H.L.	Hi	A1	A2	H.W.	Hi	A1	A2	A2	H.W.	Hi	A1	A2	H.L.	Hi	A1	A2	Hi.		
16:00							E1														16:00	
16:15																						16:15
16:30												Bamb.										16:30
16:45																						16:45
17:00								F1						F 1/ E1				D1/2				17:00
17:15						E2/D2																17:15
17:30		F 2	D 1						C1	D1	D2					F2				C1		17:30
17:45											F1											17:45
18:00															E2		B1					18:00
18:15																						18:15
18:30													I.									18:30
18:45																						18:45
19:00	B2			I.					B1	B2						AH		I.				19:00
19:15																						19:15
19:30					II.		III.							II								19:30
19:45																						19:45
20:00													III.									20:00
20:15																						20:15
20:30																						20:30
20:45																						20:45
21:00																						21:00
	Kabine	1			Kabine	1			Kabine	1				Kabine	1			Kabine	1			
	Kabine	2			Kabine	2			Kabine	2				Kabine	2			Kabine	2			
	Kabine	3			Kabine	3			Kabine	3				Kabine	3			Kabine	3			
	Kabine	4			Kabine	4			Kabine	4				Kabine	4			Kabine	4			

	Kabine	5+6			Kabine	5+6		Kabine	5		Kabine		5+6			Kabine	5+6	
					Kabine	3+4		Kabine	6		Kabine		3+4			Kabine	3+4	
					Kabine	1					Kabine		3+4			Kabine	3+4	

Erklärung : R1 = Schellberg - Seite, R2= Eibenweg, R mi = Rasen Mitte des Spielfeldes , R1 Li =Ecke 16 er bis M- Linie zur Bahn, R1 re= Ecke 16 er zum A  
Dies ist auf der anderen Seite genauso.



**Ascheplatz bis M- Linie.**