

Vorbereitungstrainingsplan CSV Marathon Krefeld vom 12.07. bis 22.08.10

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
12.07. - 18.07.	Belegung Asche						
			18.15 - 19.30				
	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2		
	Belegung Rasen II						
			18.15 - 19.30 Alte Herren				
	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1		
19.07. - 25.07.	Belegung Asche						
			18.15 - 19.30				
		19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2		
	Belegung Rasen II						
			18.15 - 19.30				
	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1		
26.07. - 01.08.	Belegung Asche						
			18.15 - 19.30				
	19.30 – 21.00 1./2. Mannschaft	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2		
	Belegung Rasen II						
			18.15 - 19.30 Alte Herren	18.00 - 19.30 Frauen			
	19.30 – 21.00 Frauen	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1		

Vorbereitungstrainingsplan CSV Marathon Krefeld vom 12.07. bis 22.08.10

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
02.08. - 08.08.	Belegung Asche						
			18.15 - 19.30 Alte Herren				
		19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2		
	Belegung Rasen II						
			18.15 - 19.30 Alte Herren	18.00 - 19.30 Frauen			
	19.30 – 21.00 Frauen	19.30 – 21.00 1./2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1		
09.08. - 15.08.	Belegung Asche						
		17:00-18:15	17:00-18:15	17:00-18:15 C1	17:00-18:15		
		18.15 - 19.30 B1/A1	18.15 - 19.30 Alte Herren	18.15 - 19.30 B1/A1			
	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2		
	Belegung Rasen II						
		17:00-18:15 Bam/F1/E1/E2	17:00-18:15 D1	17:00-18:15 E1 / C2	17:00-18:15 Bam/F/E2		
		18.15 - 19.30 C2	18.15 - 19.30 Alte Herren	18.15 - 19.30 Frauen	18.15 - 19.30 B1/A1		
19.30 – 21.00 Frauen	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1			
16.08. - 22.08.	Belegung Asche						
		17:00-18:15 C1	17:00-18:15	17:00-18:15 C1	17:00-18:15		
		18.15 - 19.30 B1/A1	18.15 - 19.30 Alte Herren	18.15 - 19.30 B1/A1			
		19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2	19.30 – 21.00 2. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 2		
	Belegung Rasen II						
		17:00-18:15 Bam/F1/E1/E2	17:00-18:15 D1	17:00-18:15 E1 / C2	17:00-18:15 Bam/F/E2		
	18.15 - 19.30 C2	18.15 - 19.30 Alte Herren	18.00 - 19.30 Frauen	18.15 - 19.30 B1/A1			

Vorbereitungstrainingsplan CSV Marathon Krefeld vom 12.07. bis 22.08.10

	19.30 – 21.00 Frauen	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1	19.30 – 21.00 1. Mannschaft	19.30 – 21.00 Hellas 1		
--	-------------------------	--------------------------------	---------------------------	--------------------------------	---------------------------	--	--