

Trainingsplan Winter 2012/13: Beginn ab 29.10.2012 - Ende am 28.04.2013

Montag		Montag		Montag		Dienstag				Mittwoch				Donnerstag					
Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Zeit
14	TK 31			14					14			TK 31		14			TK 31		14
30		HTV-Rachow		30			Jungermann Neumann Arndt		30		SGT-Wender.			30	TB-Rachow	Ritter Brown Brehmer, M.			30
15	TK 31	Koltschenko		15	SGT-Stern	HTV-Rachow		SGT-Hoffm.	15	SGT-Rachow	Brown Bochan Treichel Arnold	TK 31	SGT-Hoffm.	15			TK 31	SGT-Strampp	15
30			SGT-Brown	30	Stell Appelhans Ehnes Brunner Gosebrink	Wisandt		TB-Jung.	30	Illing, E. Plümacher Uhde, Jo. Schöneuw., N.			Tasche Peter Schukow Meier	30		SGT-Wender.			30
16	TK 31	TB-Rachow	Gerlach Zionski	16	SGT-Stern			SGT-Hoffm.	16		SGT-Wender.	HTV-Jung.		16	TB-Rachow		TK 31	SGT-Strampp	16
30		Brehmer Uhde Mäkel Lohstöter	SGT-Brown	30	Schwab Oldach/Brown Jäger Vogelsberg Kungel	TB-Rachow		Blum Hartwich Sverdlov Miller	30	Tastemir Wollenhaupt Reinl	Hartmann Barge Israel Stern, Re	Schellhorn	ABO	30	Eller Wetzel, J.	SGT-Wender.		Baumann, C. Baumann, A. Innerle	30
17	TB-Jung.		Gawlik Liese, S. Westermann Prochorov	17	SGT-Stern		Richter Illing Plümacher	ABO	17				SGT-Hoffm.	17		Barge Gawlik Israel Illing, P.	HTV-Jung.		17
30	Köller Nguyen	SGT-Rachow		30	Erenyi Heinemann Baumgarten Lösch/Morsch Rempel				30		SGT-Wender.	HTV-Jung.		30	SGT-Rachow			Henning	30
18		Wetzel, J. Wattenbach Tastemir Wollenhaupt		18				SGT-Hoffm.	18	SGT-Rachow	Homburg Göbel Harrer Strampp			18	Liese, S. Stern, L. Köller Westermann				18
30	TB-Jung.			30				Baser Uthoff Wagner Liese, K.	30	Wetzel, L. Sandrock Illing, P. Uhde, Ja.				30					30
19	Henning			19					19					19					19
30				30					30	SGT-Rachow				30					30
20				20	SGT-Rachow				20	Engel Stern Herwig Rachow				20					20
30				30	Gisder Hunold Stern Paar				30					30					30
21				21					21					21					21
30				30					30					30					30

SGT-Mannschaftstraining
SGT-Jugendtraining
Bezirks- und Verbandskader

Trainingsplan Winter 2012/13: Beginn ab 29.10.2012 - Ende am 28.04.2013

Freitag		Freitag		Freitag		Freitag		Samstag			Sonntag		Sonntag		Sonntag	
Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Zeit	Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Zeit	Zeit	
14		SGT-Wender.	TB-Jung.		14	10				10						
30	TB-Rachow	Bochan Treichel	Brocke Plümacher Vollmer		30	30				30						
15	Wiskandt	SGT-Wender.		SGT-Strampp	15	11	SGT-Rachow	SGT-Hoffm.		11	TB-Rachow	SGT-Hoffm.				
30		Hartmann Stern, L. Stern, Reb. Köller	TB-Kondi Jhg. 2002	Chrubasik Reinl Schönew., N. Gerlach	30	30	Kempe Michel Hofmeister Richter	Gleichner, P. Gleichner, J. Gleichner, J. Jacob, A. Jacob, L.		30	Wollenhaupt Eller Wattenbach	Kimm.Fr. Schönewolf Henkel				
16	TB-Rachow		TB-Jung.	SGT-Schülbe	16	12		SGT-Hoffm.		12						
30	Koltschenko Illing Prinz Schrauf	SGT-Wender.	Schrauf Richter Bieber Denk	Uhde, Ja. Wetzel	30	30	SGT-Rachow	Ünalms Lukas Immel Köhler, AK		30						
17		Strampp Harrer Reinbold Herbst			17	13	Schülbe Rachow Engel			13						
30	SGT-Rachow		TK 31		30	30				30						
18	Wicht Paar Schülbe				18	14				14	Matchtr.					
30			TB-Jung.		30	30				30	1./2. Damen und Herren					
19			Hofmeister Salehi Gutcenko		19	15				15						
30					30	30				30						
20					20	16	Matchtr.			16						
30					30	30	1./2. Damen und Herren			30						
21					21	17				17						
30					30	30				30						

SGT- Mannschaftstraining
SGT-Jugendtraining
Bezirks- und Verbandskader

Rückfragen zum Winterplan:

Thomas Rachow
 0561.49 89 56
 0173.824 5166
thomas.rachow@online.de