

# Trainingsplan Winter 2011/12

Beginn ab 24.10.2011 - Ende am 29.04.2012

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			TB-Jung		14		SGT-Wender.	TK 31		14	SGT-Wender.		TK 31		14	
30				30					30	SGT-Rachow	Brown Bochan			30	Brehmer, M. Ritter Brown Treichel				30	
15	TK 31	TB-Rachow	SGT-Brown	15	SGT-Kondie	TB-Rachow		SGT-Herwig	15	Illing Koltschenko Wollenhaupt Richter	SGT-Wender.	TK 31	SGT-Kondie	15		TB-Rachow	TK 31	SGT-Homb.	15	
30			Zwarun Weyer, P. Butenko	30	Guppe 1		TB-Jung	Reichert Weißhaar	30		Michel Henkel		Gruppe 4	30	SGT-Wender.			Itter Schönewolf, N. Ringleb Chrubasik	30	
16	TB-Jung		SGT-Brown	16	SGT-Kondie			SGT-Herwig	16	SGT-Rachow	SGT-Wender.	TK 31		16			TK 31	SGT-Homb.	16	
30		SGT-Rachow	Chrubasik Herdt Zionski, V. Ringleb	30	Gruppe 2	TB-Rachow		Bockel Hartwich Sverdlov Gerlach	30	Tastemir Uhde Reinl Eller	Illing, P. Sandrock Wetzel, L.		ABO	30	SGT-Wender.	TB-Rachow		Liese Gawlik	30	
17		Wetzel, J. Wattenbach Tastemir Hofmeister		17	SGT-Kondie				17			HTV-Jung.	SGT-Hoffm.	17	Stern, Reb. Hernek, M. Barge Israel		HTV-Jung.		17	
30	TK 31			30	Gruppe 3				30	SGT-Rachow	SGT-Wender.		Schukow Weyer, P. Weyer, L. Gomen	30			Henning		30	
18		HTV-Rachow		18					18	Prochorow Gawlik Hartmann, A. Hartmann, C.	Homburg Frischholz Velke Rosca			18	ABO				18	
30	TB-Jung			30					30					30						30
19				19					19	SGT-Rachow				19	SGT-Wender.					19
30				30					30	Gisder Herwig Wicht Engel				30	Wolf Beckhoff Harrer Plümacher				30	
20				20	SGT-Rachow				20					20						20
30				30	Herwig Gisder Wicht Paar				30					30	SGT-Wender.					30
21				21					21					21	Strampp Homburg Goebel Hertha					21
30				30					30					30						30
22				22					22					22						22

# Trainingsplan Winter 2011/12

Beginn ab 24.10.2011 - Ende am 29.04.2012

Freitag		Freitag	Freitag	Freitag			Samstag				Sonntag		Sonntag	
Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Zeit	Zeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Zeit	Platz 1	Platz 2	Zeit
14		SGT-Wender.	HTV-Jung.		14	10					10	SGT-Rachow	SGT-Stramp	10
30	TB-Rachow	Bochan Treichel			30	30					30	Wollenhaupt Schönewolf, N. Ringleb Reinl	Stern, C. Schönewolf Schneegans Kimm, Fr.	30
15		SGT-Wender.		SGT-Stramp	15	11	SGT-Rachow	SGT-Wender.			11			11
30		Herbst Gutsche Dudenko		Sverdlow Langemann Hartwich Bockel Burghardt	30	30	Kempe Wattenbach Hofmeister	Israel Liese Stern, L. Stern, Reb.			30	SGT-Rachow	SGT-Stramp	30
16	HTV-Rachow		HTV-Jung.	SGT-Stramp	16	12				SGT-Beckh.	12	Illing, P. Wetzel, L. Uhde	Zeh Wenner Liese, K. Köhler, AK Dondikov	12
30		SGT-Wender.		Tasche Gerlach Meyer Peters Miller	30	30	SGT-Rachow	SGT-Wender.	MT		30			30
17		Strampp Rosca Frischholz Koch			17	13	Rachow Hunold Paar Schülbe	Harrer Herbst Plümacher	Goebel Herwig Wolf Hertha	SGT-Beckh.	13			13
30	SGT-Rachow				30	30				Kaufeld Uthof Baser Wagner, C.	30			30
18	Hunold Rachow Stern, Lotti Schülbe		TB-Jung		18	14					14			14
30					30	30					30			30
19					19	15					15			15
30					30	30					30			30
20					20	16					16			16
30					30	30					30			30
21					21	17					17			17
30					30	30					30			30
22					22	18					18			18

## Rückfragen zum Winterplan:

Thomas Rachow  
 0561.49 89 56  
 0173.824 5166  
[thomas.rachow@online.de](mailto:thomas.rachow@online.de)

**Einteilung KinderKondi-Training**

**Gruppe 1:**

Bochan	Philipp	2005
Ritter	Tom-Simon	2002
Treichel	Pascal	2002
Brown	Phillipp	2005
Brehmer	Moritz	2003
Baumann,	Cosima	2000
Baumann.	Alexander	2001

**Gruppe 4:**

SchwæKatrin	2006
BrownGabi	2007
SchwæKira	2005
OldacMira	2006

**Gruppe 2:**

Blum	Felix	2002
Burghardt	Mika	2002
Holtapples	Josephine	2002
Meyer	Louise	2002
Miller	Kathleen	2003
Meier	Patrick	2000

**Gruppe 3:**

Heinemann	Max	2005
Brehmer	Lauritz	2005
Gerlach	Hannah	2005
Baumgarten	Louis	2005
Lösch	Lea	2005
Morsch	Alexander	2006