

# Trainingsplan Feld 2018

gültig ab 19. März 2018

01.03.2018

## Montag

Vossberg		Trainingszentrum Langenhorn				JKB	Hockeyhalle
VB KR 1	VB KR 2	LH KR 1	LH KR 2	LH NR 1	LH NR 2		
13:45-14:00							
14:00-14:15							
14:15-14:30							
14:30-14:45							14:30-16:00 Ballschule
14:45-15:00							
15:00-15:15							
15:15-15:30	MD 2010/2011	KD 2010/2011					
15:30-15:45							
15:45-16:00							
16:00-16:15							
16:15-16:30							
16:30-16:45	MB RL	MB OL				16:30-17:30 MA VL	16:30-17:30 KD/MD 2010/11
16:45-17:00							
17:00-17:15							
17:15-17:30							
17:30-17:45							
17:45-18:00							
18:00-18:15	MA VL	wJB RL					
18:15-18:30							
18:30-18:45							
18:45-19:00							
19:00-19:15							
19:15-19:30	MA RL	MA OL					
19:30-19:45							
19:45-20:00							
20:00-20:15							
20:15-20:30							
20:30-20:45							
20:45-21:00							
21:00-21:15							
21:15-21:30							
21:30-21:45							
21:45-22:00							
22:00-22:15							
22:15-22:30							
22:30-22:45							

## Dienstag

Vossberg		Trainingszentrum Langenhorn				JKB	Hockeyhalle	
VB KR 1	VB KR 2	LH KR 1	LH KR 2	LH NR 1	LH NR 2			
14:00-15:30	Bambini 2012/13							
15:30-16:45	KC 2008	KC 2009						
16:45-18:00	KB RL	KB OL				16:30-17:30 KA RL/OL	16:45-18:00 KC08 Athletik	
18:00-19:30	KA RL	KA OL						
19:30-21:00	1. Damen							
21:00-22:30	1. Herren							

## Mittwoch

Vossberg		Trainingszentrum Langenhorn				JKB	Hockeyhalle	
VB KR 1	VB KR 2	LH KR 1	LH KR 2	LH NR 1	LH NR 2			
14:45-15:45	MA RL Technik							
15:45-17:00	KB Technik							
17:00-18:15	KB VL							
18:15-19:30	wJA/wJB VL	wJA RL						
19:30-21:00	2./3. Damen							
21:00-22:30	2. Herren							

## Donnerstag

Vossberg		Trainingszentrum Langenhorn				JKB	Hockeyhalle	
VB KR 1	VB KR 2	LH KR 1	LH KR 2	LH NR 1	LH NR 2			
14:30-15:45	MD 2010/2011	KD 2010/2011					14:15-15:45 Ballschule optional	
15:45-17:00	MC 2008	MC 2009					15:45-17:15 KD/MD 2010/11	
17:00-18:15	MA RL erw.						17:15-18:15 MC 08/09 Athletik	
18:15-19:30	mJB RL	mJB VL					18:15-19:15 MA RL Yoga	
19:30-21:00	1. Herren						19:30-20:30 mJB Spinning GYM	19:15-20:15 MA OL Yoga
21:00-22:30	1. Damen							

## Freitag

Vossberg		Trainingszentrum Langenhorn				JKB	Hockeyhalle	
VB KR 1	VB KR 2	LH KR 1	LH KR 2	LH NR 1	LH NR 2			
13:45-15:00	Bambini 2012/13							
15:00-16:15	MD 2010/2011	KD 2010/2011						
16:15-17:30	MC 2009	MB Technik						
17:30-18:45	MB VL	MC 2008						
18:45-20:00	mJA RL	2. Herren						
20:00-22:00	Punktspiele							

### Feldsaison 2018

Mannschaften	RL	1	2	3	4	5	6	7	8
m JA	2000/2001	RL							
m JB	2002/2003	RL/VL							
K A	2004/2005	RL/OL							
K B	2006/2007	RL/OL/3xVL							
K C	2008/2009	6xSR							
K D	2010/2011	8xSR							
w JA	2000/2001	RL/VL							
w JB	2002/2003	RL/VL							
M A	2004/2005	RL/OL/VL							
M B	2006/2007	RL/OL/2xVL							
M C	2008/2009	4xSR							
M D	2010/2011	4xSR							
Bambini	2012/2013								

## Samstag

Vossberg		Trainingszentrum Langenhorn			
VB KR 1	VB KR 2	LH KR 1	LH KR 2	LH NR 1	LH NR 2
08:00-10:00	Training Jugend n. Bedarf	9:00-19:00 Spielbetrieb			
9:00-18:00	Spielbetrieb	9:00-19:00 Spielbetrieb			
9:00-18:00	Spielbetrieb	9:00-19:00 Spielbetrieb			
18:00-21:00	TW-Training				

## Sonntag

Vossberg		Trainingszentrum Langenhorn			
VB KR 1	VB KR 2	LH KR 1	LH KR 2	LH NR 1	LH NR 2
08:00-10:00	Training Jugend n. Bedarf	9:00-17:00 Spielbetrieb			
9:00-18:00	Spielbetrieb	9:00-17:00 Spielbetrieb			
9:00-18:00	Spielbetrieb	9:00-17:00 Spielbetrieb			
17:00-19:00	Lacrosse				
18:00-20:00	Hockey Freizeitteams				