

Trainingsplan FC Silschede Saison 22-23 Waldstadion

Silschede	Montag				Dienstag				Mittwoch				Halle	Donnerstag				Freitag													
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.										
16.30																															
16.45													G																		
17.00	F1	G	E	C2	D2	D- w (Klein- feld)	E	D1	F1	F2	C2	D2		D- w (Klein- feld)	C3	D1	F2	C1	C3	A	B- w 1	B- w 2	B	C1	C3	A	B- w 1	B- w 2	B	C1	
17.15																															
17.30																															
17.45																															
18.00																															
18.15																															
18.30	C1	C3	A	B- w 1	B- w 2	B	C1	C3	A	B- w 1	B- w 2	B	C1	C3	A	B- w 1	B- w 2	B	C1	C3	A	B- w 1	B- w 2	B	C1	C3	A	B- w 1	B- w 2	B	C1
18.45																															
19.00																															
19.15																															
19.30																															
19.45																															
20.00	Frauen				1. Herren		2. Herren		Frauen				1. Herren				Frauen		2. Herren												
20.15																															
20.30																															
20.45																															
21.00																															
21.15																															