

# Trainingsplan Winter 2011/12 ASV Senden ab dem 4.10.11

Stand: 26.09.10.Änderungen noch möglich!!!

Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Samstag
Christoph	Tobias	Tobias		Christoph		Stefan		Christoph	Christoph
<b>14.15-15.15</b>				<b>14.45-15.30</b>				<b>14.00-15.00</b>	
K.Venghaus				O.Bannick	Bruder Reusch				
L.Venghaus				T.Joost	M.Kuhlmann				
				I.Ferger	M.Gerber				
M.Jansen									
<b>15.15-16.00</b>				<b>15.30-16.30</b>		<b>15.30-16.30</b>		<b>15.00-16.00</b>	<b>10.00-11.00</b>
K.Dapper				K.Whittle				O.Kauert	L.Venghaus
M.Jelitto				K.Schell				L.Baum	K.Venghaus
				C.Koch				M.Whittle	
				J.Döller				A.Schell	
<b>16.00-17.00</b>		<b>15.15-16.00</b>		<b>16.30-17.30</b>		<b>16.30-17.30</b>		<b>16.00-17.00</b>	<b>11.00-12.00</b>
								C.Baum	E.Kuhlmann
M.Köpcke		F.Kramer		A.Siemer		C.Brinkmann		T.Hadler	F.v.Darl
B.Auer		Freund?		L.Joost		M.Rabe		Ti.Hadler	imWechsel mit
D.Weintz		F.Ahland		S.Döller		J.Reimchen		P.Moll	A.Schell
M.Henjes		M.Rosenthal		L.Wermert		L.Ovelhey		S.Brox	L.Baum/J.Peters
<b>17.00-18.00</b>	<b>17.00-18.00</b>	<b>16.00-17.00</b>		<b>17.30-18.15</b>		<b>17.30-18.15</b>		<b>17.00-18.00</b>	<b>12.00-13.00</b>
A.Gerber	M.Bröskamp	J.Krüger		L.Hartmann		J.Avecedo-Hü.		D.Schocke	L.Kremerskothen
U.Wermert	M.Robben	C.Gerber		J.Behrens		E.Eller		T.Scharmman	J.Freitag
W.Schludecker	M.Kremerskothen	N.Tübergen		Freundin		M-S.Scholz		E.Kuhlmann	P.Eckmann
O.Gerber				Freundin				L.Kroker	
<b>18.00-19.00</b>		<b>17.00-18.00</b>		<b>18.15-19.15</b>		<b>18.15-19.00</b>		<b>18.30-19.30</b>	
C.Baum									
P.Moll		T.Ermann		J.Peters		T.Bloser		P.Wittkopp	
T.Hadler		P.Schludecker		J.Scharmman		G.Dombrink		C.Ahland	
T.Hadler		J.Schludecker		M.Suelmann		L.Reusch		A.Kramer	
S.Brox				F.v.Darl		Fe.Kramer			
		<b>18.00-19.00</b>		<b>19.15-20.15</b>				<b>19.30-20.30</b>	
		B.Ermann		M.Baum				M.Wigger	
		W.Heet		T.Schell				A.Moll	
		S.Scholz						L.Paus?	
		R.Baum						im Wechsel mit	
				<b>20.15-21.15</b>				<b>S.Beermann</b>	
				S.Hensen				B.Auer	
				B.Schulz					
				A.Ahland					