

Trainingsplan Sommer 2013

29. April 2013 – September 2013

| | Freitag Fynn-Moritz Baßmann | Freitag Michael Amtenbrink | Samstag Michael Amtenbrink |
|--|---|---|---|
| | 14.45 – 15.30 Uhr | 14.00 – 15.00 Uhr | 11.00 – 11.45 Uhr |
| | Ben Haverland Moritz Oesterhelweg Katharina Knuhr | Matti Heik, Lars Bönig Katharina Timpnus Niklas Brinkmann Lennart Knemeyer | Jana Malina Siekaup Annika Grafemeyer Kai Grafemeyer |
| | 15.30 – 16.15 Uhr | 15.00 – 16.15 Uhr | 12.45 – 13.45 Uhr |
| | Leah Chowanietz Vera Harzog Julia Brüggemann Lynn Dettmer | Mia Höddinghaus Ron-Cedric Reinert Ben Palsherm Erik Wichert, Cuno Lange | Carl-Luis Lange Nick Dieckmann Maxence Galvan Vincent Ordelheide |
| | 16.15 – 17.00 Uhr | 16.15 – 17.30 Uhr | |
| | Marlene Lutze Nelly Farenski Julian Knuhr | Carl-Bent Rosendahl Marcel Rotthaus Janik Hark Linus Kettelhoit | |
| | 17.00 – 17.45 Uhr | 17.30 – 18.15 Uhr | |
| | Kevin Piecha Jan Piecha Justus Brinkmann | Justus Puhl Sören Kirsch Isabell Gartig Frederic Holtkamp | |
| | 17.45 – 19.00 Uhr | 18.15 – 19.15 Uhr | |
| | Alexander Fulton, Julius Hoffmann Vincent Falkenreck Felix Vencker Carl-Luis Lange | Leonie Höring Nelia Höring Lina Oesterhelweg Lena Schülke | |
| | | | |
| | | | |