

Trainingsplan Sommer 2016

02. Mai 2016 – September 2016

Freitag	Freitag	Freitag	Freitag	Samstag
Linus Kettelhoit	Marvin Schürstedt	Marvin Schürstedt	Michael Amttenbrink	Michael Amttenbrink
15.00 – 16.00 Uhr	14.45 – 15.30 Uhr	15.30 – 16.15 Uhr	14.45 – 16.15 Uhr	10.00 – 11.00 Uhr
Eliana Lehrke Laurenz Hoffknecht Max Flöttmann Hendrik Heitmann	Moritz Graf, Hanna Feischen Sara Tuma Franziska Sonnabend Melinda Acar	Anna Laukart Jasmin Kolomycka Rieke Homann Franziska Hoffmann	Ben Palsherm Jonas Knemeyer Mia Höddinghaus Erik Wichert	Maja Grgic Carolina Fortkord Josephine Venker Kaja Conrad
16.00 – 16.45 Uhr		16.15 – 17.00 Uhr	16.15 – 17.15 Uhr	11.00 – 12.00 Uhr
Zoe Koesfeld Alexa Bauer Emma Harvey		Helen Kluge, Rick Reinert Frida Machner Laura Giesecking Sophia Giesecking	Tim Kleinegesse Paul Wiethoff Jarne Holtermann	Annika Grafemeyer Kai Grafemeyer Leo Altenhöner Nils Carnap
		17.00 – 17.45 Uhr	17.15 – 18.00 Uhr	
		Sarah Cetin Katie Schrull Sarah Kluge Jonathan Buttler	Kevin Piecha Jan Piecha David Hille	
17.45 – 18.45 Uhr		17.45 – 18.30 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr	14.45 – 15.30 Uhr
Mats Horstmann Dennis Piecha Jan Bönig Moritz Oesterhelweg		Leander Reineke Robert Fulton Levin Gehse Christopher Buttler	Torben Kirsch Nicolas Rösel Fynn Roberts, Mark Siekmann Kai Grafemeyer	Moritz Graf, Hanna Feischen Sara Tuma Franziska Sonnabend Melinda Acar
		18.30 – 19.15 Uhr		
		Oskar Oberdiek Simon Wippermann Lars Tütermann Linus Neitemann		