

Trainingsplan Sommer 2012

07. Mai 2012 – September 2012

Mittwoch Walter Hrelja	Mittwoch Michael Amtenbrink	Donnerstag Bernd Eggers	Donnerstag Kai Buscha
	14.30 – 15.10 Uhr	17.00 – 17.45 Uhr	15.15 – 16.00 Uhr
	Nico Kirstein Jan Bönig Annika Schöning Justus Puhl	Alexander Fulton Julius Hoffmann Vincent Falkenreck Carl-Luis Lange	Matti Heik Lars Bönig Bennet Both Luis Birkholz
	15.15 – 16.15 Uhr	17.45 – 18.30 Uhr	16.00 – 16.45 Uhr
	Tobias Kempe Maximilian Schiffer Luca Wilke Federico Fordkort, Lewin Zumbansen	Charlotte Booth Saman Ahmadi Jule Haselier Chiara Fissenewert	Katharina Wehmeyer Janes Laube Amelie Knuhr Chiara Sontowski
15.30 – 16.30 Uhr	16.15 – 17.00 Uhr		16.45 – 17.30 Uhr
Carolin Gilpin Gina Jürgens Ben Haverland Moritz Oesterhelweg	Mariella Hemminga Julian Frick Mats Horstmann Philipp Wehmeyer		Stella Pappas Friederike Both Rouven Fengler Niklas Kamotzke, Frederik Brinkmann
16.30 – 17.30 Uhr	17.00 – 18.00 Uhr		17.30 – 18.30 Uhr
Lara Jacobebbinghaus Ricarda Karp Nele Kettelhoit Eva Broenhorst	Carl-Bent Rosendahl Marcel Rotthaus Janik Hark Linus Kettelhoit		Carla Palsherm Katja Kühn Malena Wöstmann Isabel Distelkamp
17.30 – 18.30 Uhr	18.00 – 19.30 Uhr		18.30 – 19.30 Uhr
Henry Buttchereit Felix Fissenewert Finn Stebner Nils Scheiwe, Nick Dieckmann	Michael Heinemann Jonas Lakämper Timo Borcharding Nils Wichert		Luisa Diesen Sophie Uschmann Alexa Appelmann Isabel Rühling