

Trainingsplan Winter 2016/17

24. Oktober 2016 – April 2017

Donnerstag Halle am Postdamm Michael Amtenbrink	Freitag Haver-Halle Felix Emler	Freitag Haver-Halle Michael Amtenbrink	Samstag Halle am Postdamm Michael Amtenbrink
14.45 – 15.30 Uhr	15.00 – 16.15 Uhr	14.30 – 15.30 Uhr	11.00 – 12.00 Uhr
Carlo Fissenewert Henrik Röhr Larissa Al-Bahloul Sophie Wartha	Eliana Lehrke Laurenz Hoffknecht Julian Frick Hendrik Heitmann Max Flöttmann	Jarne Holtermann Paul Wiethoff	Maja Grgic Josephine Venker Carolina Fortkord Kaja Conrad
15.30 – 16.30 Uhr	16.15 – 17.00 Uhr	15.30 – 17.00 Uhr	12.00 – 13.00 Uhr
Bennet Both Luis Birkholz Soeren Kirsch	Laura Giesecking Sophia Giesecking Frida Machner	Erik Wichert Ben Palsherm Jonas Knemeyer Mats Drücker	Annika Grafemeyer Kai Grafemeyer Leo Altenhöner Nils Carnap
16.30 – 17.30 Uhr	17.00 – 17.45 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr	13.00 – 14.00 Uhr
Laurenz Falkenreck Magnus Obermeit Maximilian Langanki Vincent Wehmeyer	Alessio Stickling Max Jürgens Max Rohleder Jakob Schuster	Mark Siekmann Kai Grafemeyer Leo Altenhöner Nicolas Rösel	Annelie Rösel Maria Wright Henry Dodt