

# Trainingsplan - WSC Lippstadt. e.V. Stand: 09.10.2021



Tag/ Uhrzeit	09:30 - 10:00	10:00 - 10:30	10:30 - 11:00	11:00 - 11:30	11:30 - 12:00	12:00 - 12:30	12:30 - 13:00	13:00 - 13:30	13:30 - 14:00	14:00 - 14:30	14:30 - 15:00	15:00 - 15:30	15:30 - 16:00	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30	17:30 - 18:00	18:00 - 18:30	18:30 - 19:00	19:00 - 19:30	19:30 - 20:00	20:00 - 20:30	20:30 - 21:00		
Montag																	Ausdauertraining - Max K. 17:00 - 19:00								
										Projektkurs EvG. 14:00-16:00				Projektkurs EvG. 16:00-18:00 Uhr											
Dienstag	Training EvG. 09:30-11:00 Uhr															TG Jannis B. & Enya T. 17:00 - 19:00									
Mittwoch	Training EvG. (07:45-09:15)															Hallentraining - Enya T. Ostendorf Gymnasium 17:00 - 18:30			Hallentraining - Bernd D. Ostendorf Gymnasium 18:30 - 20:00						
																	TG Lars K. & Sylke B. 17:00 - 19:00								
Donnerstag																	Rollentraining - Fabian S. Dedinghausen 17:00 - 20:00								
																					Rollentraining - Breitensport Cabrioli 20:00-22:00				
Freitag													TG Phillip B. & Vincent L. 15:30 - 17:30												
													TG Micheal Bolte 16:00 - 18:30												
													TG Rainer Staats 16:00 - 18:00												
													TG Thomas W. 16:00 - 18:00												
											TG Gitti S. 14:30-16:30 Uhr														
Samstag	TG Gitti S. 11:00-12:30 Uhr																								
	TG Max K. 09:30 - 12:00					TG Max K. & Steffen M. 12:00 - 14:30					TG Gitti S. 16:00-17:00 Uhr														
Sonntag	TG Gitti S. 11:00-12:30 Uhr					TG Thomas W. 12:30 - 14:40																			
	TG Lars K. & Sylke B. 11:00 - 13:00										TG Gitti S. 16:00-17:00 Uhr														
Tag/ Uhrzeit	09:30 - 10:00	10:00 - 10:30	10:30 - 11:00	11:00 - 11:30	11:30 - 12:00	12:00 - 12:30	12:30 - 13:00	13:00 - 13:30	13:30 - 14:00	14:00 - 14:30	14:30 - 15:00	15:00 - 15:30	15:30 - 16:00	16:00 - 16:30	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30	17:30 - 18:00	18:00 - 18:30	18:30 - 19:00	19:00 - 19:30	19:30 - 20:00	20:00 - 20:30	20:30 - 21:00		

Nachwuchstraining

Breitensport

Wettkampfsport

Schulkooperation

offene Trainingseinheit