

**Trainingsplan Saison 2015/16**  
**Variante 1 (bei Licht) Aldruper Damm**

**Montag**

<b>Mannschaft</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Platz</b>

**Dienstag**

<b>Mannschaft</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Platz</b>
C1	17:15- 19:00	1+3
B1	17:30- 19:00	2+4
C3	17:30- 19:00	5+7
B2	17:30- 19:00	6+8
1. Herren	19:00- 20:30	1-4
2. Herren	19:00- 20:30	5+7
Alte Herren	19:00- 20:30	6+8

**Mittwoch**

<b>Mannschaft</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Platz</b>
A	17:30- 19:00	1-4
C2	17:30- 19:00	5-8

## Donnerstag

Mannschaft	Uhrzeit	Platz
C1	17:15- 19:00	1+3
B1	17:30- 19:00	2+4
C3	17:30- 19:00	5+7
B2	17:30- 19:00	6+8
1. Herren	19:00- 20:30	1-4

## Freitag

Mannschaft	Uhrzeit	Platz
A	17:30- 19:00	1-4
C2	17:30- 19:00	5-8 (ab 18:30 5+7)
1. Herren	19:00- 20:30	1-4
2. Herren	18:30- 20:00	6+8 (ab 19:00 5-8)

## Lager

1	2
3	4

5	6
7	8

## Straße