

Trainingsplan Düsseldorf Rams



	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag				
Uhrzeit	DFH	SH	N SH	DFH	SH	N SH	DFH	SH	N SH	DFH	SH	N SH	DFH	SH	N SH		
16:00 - 16:30								Laufschule						Bambini 1 + 2 + 3			
16:30 - 17:00								1. Bambini						Bambini 1 + 2 + 3			
17:00 - 17:30					Bambini 2 + 3				1. Bambini						Bambini 1 + 2 + 3		
17:30 - 18:00	1. Jugend	Schüler 2 + 3			Bambini 2 + 3				1. Bambini						Bambini 1 + 2 + 3		
18:00 - 18:30						2. Jugend				1. Schüler				1. Jugend	Aufbau Bande	Schüler 2 + 3	
18:30 - 19:00					2. Jugend				1. Schüler				1. Jugend	Aufbau Bande	Schüler 2 + 3		
19:00 - 19:30	Junioren	Old Stars			Bambini 2 + 3				1. Bambini						Bambini 1 + 2 + 3		
19:30 - 20:00						2. Jugend				Torwart				Junioren	2. Jugend	1. Schüler	
20:00 - 20:30					Bambini 2 + 3				1. Bambini						Bambini 1 + 2 + 3		
20:30 - 21:00	1. Herren	2. Herren			Elternlaufen / Damen				2. Herren						Bambini 1 + 2 + 3		
21:00 - 21:30						Elternlaufen / Damen				2. Herren				1. Herren	Reloaded	Skating Dads	
21:30 - 22:00					Elternlaufen / Damen				2. Herren				1. Herren	Reloaded	Skating Dads		

DFH = Dreifachhalle

SH = Skaterhalle

N SH = Nebenfläche Skaterhalle

Gültig ab 06.09.2018