

# Trainingsplan Juli

Tag	Tag	Torwart			Laufschule			U7/9			U11			U13			U15			U17			U20		
		Von	Bis	Beschreibung	Von	Bis	Beschreibung	Von	Bis	Beschreibung	Von	Bis	Beschreibung	Von	Bis	Beschreibung	Von	Bis	Beschreibung	Von	Bis	Beschreibung	Von	Bis	Beschreibung
01	Mo												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:30	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
02	Di												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle				18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
03	Mi												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	
04	Do												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	19:15	20:15	E Troisdorf	18:00	19:45	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	
05	Fr															17:30	19:00	Trockentraining Kraftraum Eishalle							
06	Sa																								
07	So																								
08	Mo												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:30	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
09	Di												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle				18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
10	Mi												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	
11	Do												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle				18:00	19:45	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	
12	Fr															17:30	19:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle							
13	Sa																								
14	So																								
15	Mo												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:30	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
16	Di												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle				18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
17	Mi												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	20:00	Trockentraining Eishalle Sportplatz	18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	
18	Do												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle				18:00	19:45	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	
19	Fr															17:30	19:00	Trockentraining Eishalle							
20	Sa																								
21	So																								
22	Mo												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:30	Trockentraining Eishalle	18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
23	Di												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
24	Mi												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle				18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	
25	Do												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle				18:00	19:45	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	
26	Fr															17:30	19:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle							
27	Sa																								
28	So																								
29	Mo												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:30	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
30	Di												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle				18:00	19:45	Trockentraining Kraftraum	20:00	22:00	Trockentraining Kraftraum	
31	Mi												17:00	18:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	18:00	20:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	20:00	22:00	Trockentraining Sportplatz Eishalle	