



## Trainingsplan SV Vorwärts Nordhorn Saison 2021/22



**ACHTUNG:** Die Platzampel auf der Homepage ([www.vorwaertsnorthorn.de](http://www.vorwaertsnorthorn.de)) ist zu beachten  
Bitte die Trainingsblöcke berücksichtigen und einplanen!

1. Block: 16.00 - 17.25 Uhr   2. Block: 17.35 Uhr - 19.05 Uhr   3. Block: 19.15 - 20.45 Uhr   4. Block: 20.50 - 22.20 Uhr

Mannschaft	Montag	Kabine	Platz	Dienstag	Kabine	Platz	Mittwoch	Kabine	Platz	Donnerstag	Kabine	Platz	Freitag	Kabine	Platz
U19	19:15-20:45	1	W2				19:15-20:45	1	4a	19:15-20:45	1	4a			
A2				19:15-20:45	2	W2				19:15-20:45	7	W2			
U17	19:15-20:45	3	W3				19:15-20:45	3	4b	19:15-20:45	3	4b			
U16	19:15-20:45	2	4a				19:15-20:45	2	W3	19:15-20:45	2	W3			
B3				17:35-19:05	1	4b				17:35-19:05	1	W3			
U15	17:35-19:05	7	4a				17:35-19:05	7	W2	17:35-19:05	7	4a			
U14	17:35-19:05	2	4b				17:35-19:05	2	4b	17:35-19:05	2	W1			
C3				17:35-19:05	4	W1							17:35-19:05	3	4a
U13	17:35-19:05	4	W2				17:35-19:05	4	4a1	17:35-19:05	4	4b			
U12	17:35-19:05	5	W1				17:35-19:05	5	4a2	17:35-19:05	5	5			
D3				17:35-19:05	5	W2				17:35-19:05	3	W2			
E1				17:35-19:05	9	5				17:35-19:05	9	W5			
E2	17:35-19:05	1	5										17:35-19:05	2	W3
E3				17:35-19:05	2	4a							16:00-17:25	2	W1
E4	17:35-19:05	6	S3a				17:35-19:05	6	W5						
E5				17:35-19:05	6	W5							17:35-19:05	6	W4
E6	17:35-19:05	3	W5										17:35-19:05	7	W5
F1				17:35-19:05	7	S2b	17:35-19:05	3	5				16:00-17:25	1	W2
F2							17:35-19:05	1	S3a						
F3							16:00-17:25	7	4a						
F4	16:00-17:25	1	5												

**Legende:** Kunstrasen Platz 4 + 5 ==> 4a + 4b jeweils eine Hälfte; 4a1, 4a2 + 4b1, 4b2 jeweils ein Viertel; 5 komplett  
 Seitenstreifen (Rasen) Platz 2 + 3 ==> S2a, S2b, S3a + S3b jeweils der Platz neben dem Spielfeld  
 Woltermann (Rasen) ==> W1, W2, W3 jeweils ein Drittel im vorderen Bereich; W4, W5, W6 jeweils ein Drittel im hinteren Bereich



## Trainingsplan SV Vorwärts Nordhorn Saison 2021/22



**ACHTUNG:** Die Platzampel auf der Homepage ([www.vorwaerts-nordhorn.de](http://www.vorwaerts-nordhorn.de)) ist zu beachten  
Bitte die Trainingsblöcke berücksichtigen und einplanen!

1. Block: 16.00 - 17.25 Uhr   2. Block: 17.35 Uhr - 19.05 Uhr   3. Block: 19.15 - 20.45 Uhr   4. Block: 20.50 - 22.20 Uhr

Mannschaft	Montag	Kabine	Platz	Dienstag	Kabine	Platz	Mittwoch	Kabine	Platz	Donnerstag	Kabine	Platz	Freitag	Kabine	Platz
G1													17:35-19:05	1	5
G2				16:00-17:25	3	4a									
G3													17:35-19:05	4	S2a
G4													16:00-17:25	5	4b
G5													15:00-16:00	Halle/7	HA/5
G6													16:00-17:25	6	4a
1. Herren	19:15-20:45	9	4b/3				19:15-20:45	9	3/W2				19:15-20:45	9	4b/3
2. Herren				19:15-20:45	5	4a							17:35-19:05	5	W2
3. Herren				19:15-20:45	7	W1							19:15-20:45	7	4a
4. Herren				19:15-20:45	4	W3							19:15-20:45	4	5
5. Herren	19:15-20:45	4	W1										19:15-20:45	2	W1
AH							19:15-20:45	4	W1						
Ü40/Ü 50							19:15-20:45	5	W4						
1. Damen				19:15-20:45	Damen	4b				VfL WE					
2. Damen	19:15-20:45	Damen	W4							19:15-20:45	Damen	5			
3. Damen										19:15-20:45	Damen	W5			
Ü 35 Damen							19:15-20:45	Damen	5						
B Mädchen				19:15-20:45	Damen	5				VfL WE					
C Mädchen	VfL WE									17:35-19:05	Damen	S2b			
D1 Mädchen	VfL WE									17:35-19:05	Damen	W4			
D2 Mädchen	17:35-19:05	Damen	W4							VfL WE					
E Mädchen				VfL WE									17:35-19:05	Damen	S3a
F Mädchen				VfL WE									17:35-19:05	Damen	S2b

**Legende:** Kunstrasen Platz 4 + 5 ==> 4a + 4b jeweils eine Hälfte; 4a1, 4a2 + 4b1, 4b2 jeweils ein Viertel; 5 komplett  
 Seitenstreifen (Rasen) Platz 2 + 3 ==> S2a, S2b, S3a + S3b jeweils der Platz neben dem Spielfeld  
 Woltermann (Rasen) ==> W1, W2, W3 jeweils ein Drittel im vorderen Bereich; W4, W5, W6 jeweils ein Drittel im hinteren Bereich