



Trainingsplan SV Vorwärts Nordhorn Saison 2022/23



ACHTUNG: Die Platzampel auf der Homepage (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	5			
U17	19:15-20:45	3	4b				19:15-20:45	3	4b	19:15-20:45	3	W3			
U16	19:15-20:45	2	5				19:15-20:45	2	W2	19:15-20:45	2	4b			
B3				17:35-19:05	1	4b				17:35-19:05	1	W2			
U15	17:35-19:05	7	W3				17:35-19:05	7	W3	17:35-19:05	7	W3			
U14	17:35-19:05	2	W1				17:35-19:05	2	4b	17:35-19:05	2	W1			
C3															
U13	17:35-19:05	4	4b				17:35-19:05	4	W1	17:35-19:05	4	4b			
U12	17:35-19:05	5	W5				17:35-19:05	5	4a1	17:35-19:05	5	S3a			
D3	17:35-19:05	3	4a1										17:35-19:05	3	4a1
D4	17:35-19:05	6	W4										17:35-19:05	6	4a2
D5															
E1				17:35-19:05	3	5				17:35-19:05	3	W4			
E2	17:35-19:05	1	5							17:35-19:05	9	W5			
E3				17:35-19:05	2	4a2				17:35-19:05	6	W6			
E4				17:35-19:05	6	S3a	17:35-19:05	6	4a2						
F1				17:35-19:05	14	4a1				17:35-19:05	14	5			
F2				16:00-17:25	1	5				16:00-17:25	1	5			
F3	16:00-17:25	1	5												
F4				17:35-19:05	4	S2a									
F5													16:00-17:25	4	4b

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 2022/23



ACHTUNG: Die Platzampel auf der Homepage (www.vorwaertsndhorn.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													16:00-17:25	1	5
G2							16:00-17:25	1	4a						
G3							16:00-17:25	2	5						
G4													16:00-17:25	2	4a
G5							17:35-19:05	1	5						
G6													17:35-19:05	1	5
1. Herren	19:15-20:45	9	3/W3				19:15-20:45	9	4b/3				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	4b							19:15-20:45	7	W1
4. Herren				19:15-20:45	1	W1							19:15-20:45	1	4a
5. Herren				19:15-20:45	4	W3							19:15-20:45	4	5
AH							19:15-20:45	7	W1						
Ü 40							19:15-20:45	5	W4						
1. Damen	19:15-20:45	Damen	4a							19:15-20:45	Damen	W1			
2. Damen	19:15-20:45	Damen		19:15-20:45	Damen										
Ü 35 Damen							19:15-20:45	Damen	5						
B Mädchen				19:15-20:45	Damen	5									
C Mädchen	17:35-19:05	Damen	W2												
D Mädchen										17:35-19:05	Damen	4a			
E1 Mädchen													17:35-19:05	Damen	W6
E2 Mädchen													17:35-19:05	Damen	W5
F Mädchen													17:35-19:05	Damen	W4

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