



Trainingsplan SV Vorwärts Nordhorn Saison 2024/25



ACHTUNG: Die Platzampel auf der Homepage (www.vorwaertsndhorn.de) ist zu beachten

1. Block: 16.00 - 17.30 Uhr 2. Block: 17.30 Uhr - 19.00 Uhr 3. Block: 19.00 - 20.30 Uhr

4a. Block: 16.00 - 17.00 Uhr 4b. Block: 17.00 Uhr - 18.00 Uhr 4. Block: 16.30 - 18.00 Uhr 5. Block: 18.00 - 19.30 Uhr 6. Block: 19.30 - 21.00 Uhr

Mannschaft	Montag	Kabine	Platz	Dienstag	Kabine	Platz	Mittwoch	Kabine	Platz	Donnerstag	Kabine	Platz	Freitag	Kabine	Platz
U19	19:00-20:30	1	W2				19:00-20:30	1	4a	19:00-20:30	1	4a			
A2				19:00-20:30	5	W3				19:00-20:30	5	4b			
U17	19:00-20:30	2	4b				19:00-20:30	2	4b	19:00-20:30	2	W5			
U16				19:00-20:30	3					19:00-20:30	3	W6			
U15	18:00-19:30	7	W1				18:00-19:30	7	W1	18:00-19:30	7	W1			
U14	17:30-19:00	3	W2				17:30-19:00	3	4b	17:30-19:00	3	W2			
C3	17:30-19:00	2	4b										17:30-19:00	2	W1
C4	17:30-19:00	14	S3a										17:30-19:00	14	W2
U13	17:30-19:00	4	4a				17:30-19:00	4	4a	17:30-19:00	4	W3			
U12	17:30-19:00	5	W5	17:30-19:00	5	4b				17:30-19:00	5	W6			
D3	17:30-19:00	15	W6							17:30-19:00	15	4b			
D4	17:30-19:00	6	S2b							17:30-19:00	6	5			
D5															
E1				17:30-19:00	2	5				17:30-19:00	2	W4			
E2	17:30-19:00	1	5							17:30-19:00	1	S2b			
E3				17:00-18:30	14	W4				17:00-18:30	14	S3a			
E4				16:00-17:30	1	4b							16:00-17:30	4	4b
E5															
E6				17:30-19:00	15	S2b							17:30-19:00	15	5
F/E-Förder	16:00-17:30	3	5												
F1				17:30-19:00	3	S3a				17:30-19:00	14	4a1			
F2							16:00-17:00	1	5				17:00-18:00	1	S3a
F3				16:00-17:30	3	5				16:00-17:30	3	4b			
F4							17:30-19:00	6	5						
F5													16:00-17:30	7	4a
F6				16:00-17:30	6	4a2									

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 2024/25



ACHTUNG: Die Platzampel auf der Homepage (www.vorwaertsndhorn.de) ist zu beachten

1. Block: 16.00 - 17.30 Uhr 2. Block: 17.30 Uhr - 19.00 Uhr 3. Block: 19.00 - 20.30 Uhr

4a. Block: 16.00 - 17.00 Uhr 4b. Block: 17.00 Uhr - 18.00 Uhr 4. Block: 16.30 - 18.00 Uhr 5. Block: 18.00 - 19.30 Uhr 6. Block: 19.30 - 21.00 Uhr

Mannschaft	Montag	Kabine	Platz	Dienstag	Kabine	Platz	Mittwoch	Kabine	Platz	Donnerstag	Kabine	Platz	Freitag	Kabine	Platz
G1										17:00-18:00	4	4a2			
G2				16:00-17:00	4	4a1									
G3													16:00-17:30	3	5
G4				17:00-18:00	4	4a1									
G5															
G6										16:00-17:00	1	5			
1. Herren				19:00-20:30	9	4b/3				19:00-20:30	9	W3/3	17:30-19:00	9	4b/3
2. Herren	19:00-20:30	5	W3				19:00-20:30	5	W3				17:30-19:00	5	4a
3. Herren				19:00-20:30	1	W1							19:00-20:30	1	4a
4. Herren				19:00-20:30	7	4a							19:00-20:30	7	W1
AH							20:00-21:30	7	5						
Ü 40							20:00-21:30	3	W2						
1. Damen	19:00-20:30	Damen	4a							19:00-20:30	Damen	W4			
2. Damen				19:00-20:30	Damen	W5									
Ü 35 Damen							19:00-20:00	Damen	5						
B Mädchen	18:00-19:30	Damen	W4												
C1 Mädchen										17:30-19:00	Damen	W5			
C2 Mädchen															
D Mädchen													17:30-19:00	Damen	W4
E Mädchen													16:00-17:30	Damen	W4
F Mädchen													17:30-19:00	Damen	W5
Bunte Bande													16:00-17:30		1

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