



# Monatstrainingsplan am Nachwuchsstützpunkt des DBV an der Eliteschule des Sports Nürnberg



2018

Wochenablauf

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
7:45-9:30	<b>7:45-9:10 (Stadionhalle)</b> DKr, LDe, KBa AWu, FKn <b>LG</b>	<b>7:45-9:15 (1/3)</b> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc KRU <b>NT + TW</b>	<b>7:45-9:10 (Stadionhalle)</b> DKr, LDe, KBa AWu, FKn <b>LG</b>	<b>7:45-9:15 (1/3 - 2/3)</b> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc KRU, DKr, LDe, KBa <b>NT + LG</b>	<b>7:45-9:15 (1/3 - 2/3)</b> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc KRU <b>NT</b>	
9:30-13:00			<b>10 -13 Büro LG / NT</b>	<b>10 -14 Büro LG</b>	<b>13:15-14:45 ATHLETIK</b>	
13:00-15:00		<b>13:00-14:30 TSTF GS Zabro</b> <b>LG</b>	<b>13:00-14:30 TSTF GS</b> Regenbogen <b>LG</b>	<b>12 -15 Büro NT</b>	DKr, LDe, KBa, AWu, FKn, LRU <b>CF</b>	
15:00-16:30			<b>14.40 -16 Büro LG</b>			
16:30-18:30	<b>16.30-17.45 Uhr</b> <b>ATHLETIK</b> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc, KRU, JFu, VSe <b>TW</b>	<b>16.30-18.00 Uhr</b> DKr, LDe, KBa, AWu <b>NT</b>	<b>16:30-18:30</b> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc, VSe, RWu <b>NT</b> <i>mitte 3 Courts</i>	<b>16:30-18:30</b> DKr, KRU, KBa, AWu, FKn, LDe, MiS, TPr, KPr, ENe <b>NT</b> Kopernikushalle	<b>16:30-18:00</b> <b>BBV U9/10</b> Stützpunkt <i>3 Courts</i> <b>LG</b> Kopernikushalle	<b>16:45-18:00 ATHLETIK</b> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc <b>TW</b>
18:30-20:00	<b>17:45-19:30</b> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc, KRU, JFu, Vse <b>NT+TW</b>		<b>16:30-18:50</b> <b>BBV U11/U12 Stützpunkt</b> u.a. AWu, FKn, LRU, KPr, KBa <b>LG</b> <i>Rechts 3 Courts</i>		<b>16:00-18:00</b> <b>LG/NT/FH</b> BBV U9-U14 Stützpunkt <i>Nach Absprache mit NT:</i> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc, KRU, DKr, LDe, KBa <i>6 Courts</i>	
20:00-21:45					<b>18.00-20.00 Uhr</b> MWe, AJä, DPe, FRu, JNä, KMa, JBl, MSc, VSe, RWu <i>6 Courts</i> <b>TW</b>	

Alle Einheiten finden, wenn nichts anderes aufgelistet ist, an der Bertolt-Brecht-Schule Nürnberg statt.

Trainer:

NT Nikolai TØNNESEN  
 LG Lukas GUNZELMANN  
 TW Tobias WADENKA  
 FH Fabian Holzer  
 CF Carolin FLIEGEN

Athleten an der BBS

AJä Annabella Jäger  
 MWe Monika Weigert  
 DPe David Persin  
 FRu Friederike Rudert  
 MSc Matthias Schnabel  
 JNä Jens Näser  
 KMa Kilian Maurer  
 JBl Julian Blaumoser

Externe Athleten

VSe Vanessa Seele  
 JGr Jonas Grün  
 JFu Jacob Fuchs  
 RWu Rouven Wulandoko  
 TPr Tanja Preller  
 MSc Milena Schmidt  
 KPr Katja Preller  
 ENe Ella Neve