

Wochentrainingsplan Mini 1, U11 Jahrgang 2007 u. jünger (Trainer: Pia Hartwig, Co-Trainer: Anna Gekova)						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.00 - 18.00 Schwimmen, Röttgen		17.00 - 18.00 Athletik, Schwimmoper	16.00 - 17.30 Schießen/ Laserrun/ Fechten, Röttgen			
18.30 - 19.30 Laufen, Röttgen		18.00 - 19.00 Schwimmen, Schwimmoper	17.30 - 18.30 Pause			
			18.30 - 19.30 Uhr Laufen, Röttgen			
Wochentrainingsplan Mini 2, U13 Jahrgang 2005/2006 (Trainer: Pia Hartwig, Co-Trainer: Anna Gekova)						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.00 - 18.00 Schwimmen, Röttgen		17.00 - 18.00 Athletik, Schwimmoper	16.00 - 17.30 Schießen/ Laserrun/ Fechten, Röttgen	19.00 - 20.00 Laufen, Turnhalle St. Laurentius		
18.30 - 19.30 Laufen, Röttgen		18.00 - 19.00 Schwimmen, Schwimmoper	17.30 - 18.30 Pause	20.00 - 21.00 Fechten Turnhalle St. Laurentius		
			18.30 - 19.30 Uhr Laufen, Röttgen			
Wochentrainingsplan C-Jugend, U15 Jahrgang 2004/2003 (Trainer: Sabine Hartwig, Co-Trainer: Max Messingfeld, Pia Hartwig)						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.00 - 18.00 Schwimmen, Röttgen		17.00 - 18.00 Athletik, Schwimmoper	16.00 - 17.30 Schießen/ Laserrun/ Fechten, Röttgen	19.00 - 20.00 Laufen, Turnhalle St. Laurentius	09.00 - 10.00 Laufen, Schwimmoper	
18.30 - 19.30 Laufen, Röttgen		18.00 - 19.00 Schwimmen, Schwimmoper	17.30 - 18.30 Pause	20.00 - 21.00 Fechten Turnhalle St. Laurentius	10.00 - 12.30 Schwimmen, Schwimmoper	
			18.30 - 19.30 Uhr Laufen, Röttgen			

Wochentrainingsplan B-Jugend, U17 Jahrgang 2002/2001 (Trainer: Sabine Hartwig, Co-Trainer: Max Messingfeld, Pia Hartwig)						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.00 - 18.00 Schwimmen, Röttgen	16.00 - 17.00 , Schießen, Fechten, Röttgen	17.00 - 18.00 Athletik, Schwimmoper	16.00 - 17.30 Schießen/ Laserrun/ Fechten, Röttgen	19.00 - 20.00 Laufen, Turnhalle St. Laurentius	09.00 - 10.00 Laufen, Schwimmoper	
18.30 - 19.30 Laufen, Röttgen	18.30 - 20.00 Laufen, Freudenberg	18.00 - 19.00 Schwimmen, Schwimmoper	17.30 - 18.30 Pause	20.00 - 21.00 Fechten Turnhalle St. Laurentius	10.00 - 12.30 Schwimmen, Schwimmoper	
			18.30 - 19.30 Uhr Laufen, Röttgen			
Wochentrainingsplan A-Jugend/Master, ab Jahrgang 2000 (Trainer: Sabine Hartwig, Co-Trainer: Max Messingfeld, Pia Hartwig)						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.00 - 18.00 Schwimmen, Röttgen	16.00 - 17.00 , Schießen, Fechten, Röttgen	17.00 - 18.00 Athletik, Schwimmoper	16.00 - 17.30 Schießen/ Laserrun/ Fechten, Röttgen	19.00 - 20.00 Laufen, Turnhalle St. Laurentius	09.00 - 10.00 Laufen, Schwimmoper	
18.30 - 19.30 Laufen, Röttgen	18.30 - 20.00 Laufen, Freudenberg	18.00 - 19.00 Schwimmen, Schwimmoper	17.30 - 18.30 Pause	20.00 - 21.00 Fechten Turnhalle St. Laurentius	10.00 - 12.30 Schwimmen, Schwimmoper	
			18.30 - 19.30 Uhr Laufen, Röttgen			