

**TRAININGSPLANUNG WERFERGRUPPE SOMMER 2010**

Apr 10		Mai 10		Jun 10		Jul 10		Aug 10		Sep 10				
Do	1	Stage Hannover	Sa	1	KEEN TRAINING	Di	1	17.00 Stade Flohr	So	1		Mi	1	
Fr	2	Stage Hannover	So	2	09.30 LTJBG	Mi	2	17.30 LTJBG	Mo	2		Do	2	17.30 Stade Flohr
Sa	3	Stage Hannover	Mo	3				Forbach / FRA	Di	3	17.00 Stade Flohr	Fr	3	
So	4	KEEN TRAINING	Di	4	17.00 Stade Flohr	Do	3	17.30 Stade Flohr	Mi	4	KEEN TRAINING	Sa	4	10.00 Stade Flohr
Mo	5	Ouschterlaf CAEG	Mi	5	17.30 LTJBG	Fr	4		Do	5	17.30 Stade Flohr	So	5	
Di	6	17.00 Stade Flohr			Ciney / BEL	Sa	5	10.00 Stade Flohr	Fr	6		Mo	6	
Mi	7	KEEN TRAINING	Do	6	17.30 Stade Flohr			Jeunes CAEG	Sa	7	10.00 Stade Flohr	Di	7	17.00 Stade Flohr
Do	8	17.30 Stade Flohr	Fr	7				Dampicourt / BEL	So	8	KEEN TRAINING	Mi	8	
Fr	9		Sa	8	10.00 Stade Flohr	So	6	09.30 LTJBG			CAS	Do	9	17.30 Stade Flohr
Sa	10	10.00 Stade Flohr			Dampicourt / BEL			Jeunes CAEG	Mo	9		Fr	10	FOLA
So	11	KEEN TRAINING	So	9	09.30 LTJBG	Mo	7		Di	10	17.30 Stade Flohr	Sa	11	KEEN TRAINING
		CAB	Mo	10		Di	8	17.00 Stade Flohr	Mi	11	KEEN TRAINING			CAD
Mo	12		Di	11	17.00 Stade Flohr	Mi	9	17.30 LTJBG	Do	12	17.30 Stade Flohr	So	12	KEEN TRAINING
Di	13	17.00 Stade Flohr	Mi	12	KEEN TRAINING	Do	10	17.30 Stade Flohr	Fr	13		Mo	13	
Mi	14	17.30 LTJBG			CAEG	Fr	11		Sa	14	10.00 Stade Flohr	Di	14	17.00 Stade Flohr
Do	15	17.30 Stade Flohr	Do	13	17.30 Stade Flohr	Sa	12	KEEN TRAINING	Di	13	17.00 Stade Flohr	Mi	15	KEEN TRAINING
Fr	16		Fr	14				Interclubs CELTIC	Mi	14	KEEN TRAINING	Do	16	17.30 Stade Flohr
Sa	17	10.00 Stade Flohr	Sa	15	10.00 Stade Flohr	So	13	KEEN TRAINING	Do	15	17.30 Stade Flohr	Fr	17	
So	18	09.30 LTJBG	So	16	09.30 LTJBG			Interclubs CELTIC	Fr	16	FOLA	Di	17	17.00 Stade Flohr
		Verviers / BEL	Mo	17		Mo	14				Dampicourt / BEL	Mi	18	KEEN TRAINING
Mo	19		Di	18	17.00 Stade Flohr	Di	15	17.00 Stade Flohr	Sa	17	10.00 Stade Flohr	Do	19	17.30 Stade Flohr
Di	20	17.00 Stade Flohr	Mi	19	17.30 LTJBG			Créhangé / FRA	So	18	KEEN TRAINING	Fr	20	FOLA
Mi	21	17.30 LTJBG	Do	20	17.30 Stade Flohr	Mi	16	17.30 LTJBG	Mo	19		Sa	21	10.00 Stade Flohr
Do	22	17.30 Stade Flohr			CSL	Do	17	17.30 Stade Flohr	Di	20	17.00 Stade Flohr	So	22	KEEN TRAINING
Fr	23		Fr	21	FOLA	Fr	18		Mi	21	17.30 LTJBG	Mo	23	
Sa	24	10.00 Stade Flohr	Sa	22	10.00 Stade Flohr	Sa	19	10.00 Stade Flohr	Do	22	17.30 Stade Flohr	Di	24	17.00 Stade Flohr
		Interclubs Jeunes CSL	So	23	KEEN TRAINING	So	20	09.30 LTJBG	Fr	23		Mi	25	KEEN TRAINING
		Dampicourt / BEL	Mo	24		Mo	21		Sa	24	10.00 Stade Flohr	Do	26	17.30 Stade Flohr
So	25	09.30 LTJBG	Di	25	17.00 Stade Flohr	Di	22	17.00 Stade Flohr	So	25	09.30 Stade Flohr	Fr	27	
		Interclubs Jeunes CSL	Mi	26	KEEN TRAINING	Mi	23	17.30 LTJBG	Mo	26		Sa	28	KEEN TRAINING
Mo	26				Ciney / BEL	Do	24	17.30 Stade Flohr	Di	27	17.00 Stade Flohr			CAD
Di	27	17.00 Stade Flohr	Do	27	17.30 Stade Flohr	Fr	25	CSL	Mi	28	17.30 LTJBG	So	29	KEEN TRAINING
Mi	28	17.30 LTJBG	Fr	28	Bertrix / BEL	Sa	26	10.00 Stade Flohr	Do	29	17.30 Stade Flohr	Mo	30	
Do	29	17.30 Stade Flohr	Sa	29	KEEN TRAINING	So	27	09.30 LTJBG	Fr	30		Di	31	17.00 Stade Flohr
Fr	30				CAD	Mo	28		Sa	31	10.00 Stade Flohr	Do	30	17.30 Stade Flohr
			So	30	09.30 LTJBG	Di	29	17.00 Stade Flohr						
			Mo	31		Mi	30							

Meisterschaft / Pokal	Teilnahmepflicht / Anmeldungen über den Verein obligatorisch
Offenes Meeting	Teilnahme und Anmeldung auf Eigeninitiative / Trainer und Verein ebenfalls informieren
Werfermeeting	Teilnahme und Anmeldung auf Eigeninitiative / Trainer und Verein ebenfalls informieren
Ausland (Wurfdisziplinen)	ACHTUNG : CAEG MUSS TEILNAHME BEI DER FLA ANFRAGEN / Teilnahme und Anmeldung auf Eigeninitiative / Trainer ebenfalls informieren

Verantwortlicher Trainer Werfergruppe : David Hengen / Tel 621 760 263 / e-mail : davidhengen@web.de  
 Trainer Schnelligkeit und Allgemeinphysis : Jeff Steffen / Tel 621 352 686 / e-mail : johnson1932@hotmail.com  
 Koordination Werfergruppe und Verantwortlicher Krafttraining : Patrick Hoffmann / Tel 661 231 171 / e-mail : hoffmann.patrick@hotmail.com

Die Athlet(inn)en werden gebeten sich beim Trainer abzumelden, falls sie nicht am Training teilnehmen können. Bei Aenderungen werden die Athlet(innen) vorher darüber informiert