

TRAININGSPLAN SG PRENZLAUER BERG 1990 e.V.

SAISON 2025/26

Uhrzeit		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit	
16:00 Uhr bis 16:30 Uhr		Aufbau		Aufbau	Aufbau			16:00 Uhr bis 16:30 Uhr
16:30 Uhr bis 17:00 Uhr		Bambinis 2019 Bambinis 2020 1.F.3.F.5.F.7.F 2017 2.D.4.D 2014 1.E.3.E.5.E 2015 2.C 2012	Aufbau	Aufbau	Aufbau	Aufbau		16:30 Uhr bis 17:00 Uhr
17:00 Uhr bis 17:30 Uhr								17:00 Uhr bis 17:30 Uhr
17:30 Uhr bis 18:00 Uhr								17:30 Uhr bis 18:00 Uhr
18:00 Uhr bis 18:30 Uhr		Freizeit	Aufbau	Aufbau	Aufbau	Aufbau		18:00 Uhr bis 18:30 Uhr
18:30 Uhr bis 19:00 Uhr								18:30 Uhr bis 19:00 Uhr
19:00 Uhr bis 19:30 Uhr								19:00 Uhr bis 19:30 Uhr
19:30 Uhr bis 20:00 Uhr		Heimspiele Freizeit (Wenn kein Heimspiel, dann Trainingszeit vorbehalten für AK32)	Aufbau	Aufbau	Aufbau	Aufbau		19:30 Uhr bis 20:00 Uhr
20:00 Uhr bis 20:30 Uhr								20:00 Uhr bis 20:30 Uhr
20:30 Uhr bis 21:15 Uhr								20:30 Uhr bis 21:15 Uhr

Stand 23.02.2026



Positionsspezifisches Training
Für Spieler*innen von C- bis A-Jugend

Beim positionsspezifischen Training entscheiden jeweils die zuständigen Trainer, welche Spieler*innen an der Trainingseinheit teilnehmen. Orientiert sich im Rhythmus an unterschiedliche Positionen im Spiel.

Stürmer- und Torhütertraining
Für Spieler*innen von D- bis A-Jugend - Alle zwei Wochen

Welcher Spieler*innen am Jeweiligen Training teilnehmen, erfolgt in gemeinsamer Absprache mit den zuständigen Trainer*innen und ausführenden Übungsleiter*innen

LEGENDE

Kiezlöwen	Bambinins	F-Jugend	E-Jugend
D-Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
Herrenbereich	Ü-Bereich	Freizeit	Keine verfügbaren Trainingszeiten

www.sgprenzlauerberg1990.de