

Aufgebot Teams für Mirwald Messung im Stadion

Mittwoch, 09.10.2024

| Team | Zeit | Ort |
|-------------|-------|-----------|
| FE-12 | 13:15 | Eventraum |
| U-13 Frauen | 13:45 | Eventraum |

Aufgebot Teams für PISTE Tests im Stadion

Mittwoch, 02.10.2024

| Team | Besammlung | Aufwärmen im Team | Explosivität (10m, 30m, 40m, Agility) (Kura) | Ermüdungsresistenz 6x1Km, ab U-15 Yoyo-Test) (Kura) |
|------------------------|----------------------------|-------------------|--|---|
| FE-13 | 09:00 Uhr (Mirwaldmessung) | 09.30 Uhr | 10:00 Uhr | 11:00 Uhr |
| FE-14 | 10:00 Uhr (Mirwaldmessung) | 10.30 Uhr | 11:00 Uhr | 12:00 Uhr |
| U-15 Frauen | 11:00 Uhr (Mirwaldmessung) | 11.30 Uhr | 12:00 Uhr | 13:00 Uhr |
| U-15 | 14:00 Uhr (Mirwaldmessung) | 14.30 Uhr | 15:00 Uhr | 16:00 Uhr |
| U-16 | 15:00 Uhr (Mirwaldmessung) | 15.30 Uhr | 16:00 Uhr | 17:00 Uhr |
| U-17 Frauen | 16:00 Uhr (Mirwaldmessung) | 16.30 Uhr | 17:00 Uhr | 18:00 Uhr |
| Alle, die Schule haben | 17:00 Uhr (Mirwaldmessung) | 17.30 Uhr | 18:00 Uhr | 19:00 Uhr |

Mittwoch, 23.10.2024 (Nachtest für Verletzte/Kranke)

| Datum | Zeit | Team |
|------------|-------------------------|----------------------|
| 23.10.2024 | 16:00 Uhr (aufgewärmt!) | FE-13/14/Frauen U-15 |
| 23.10.2024 | 18:00 Uhr (aufgewärmt!) | U-15/16/Frauen U-17 |