

Trainingsplan Sommer 2019

Platz Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag				Platz Zeit
	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	2	4	5	6	
09.00-10.00																	
10.00-12.00								Damen 60									
12.00-12.30																	
12.30-13.00																	
13.00-13.30																	
13.30-14.00																	
14.00-14.30																	
14.30-15.00																	
15.00-15.30																	
15.30-16.00																	
16.00-16.30																	
16.30-17.00																	
17.00-17.30																	
17.30-18.00																	
18.00-18.30																	
18.30-19.00																	
19.00-19.30																	
19.30-20.00																	
20.00-20.30																	

Silvia
 Flo und Team
 Mannschaftstraining