

Trainingsplan Sommer 2019

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag				
Platz \ Zeit	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	2	4	5	6	Platz \ Zeit
09.00 - 10.00	■									■				■			09.00 - 10.00
10.00 - 12.00	■								Damen 60	■				■			10.00 - 12.00
12.00 - 12.30																	12.00 - 12.30
12.30 - 13.00																	12.30 - 13.00
13.00 - 13.30																	13.00 - 13.30
13.30 - 14.00																	13.30 - 14.00
14.00 - 14.30				■													14.00 - 14.30
14.30 - 15.00				■													14.30 - 15.00
15.00 - 15.30	■			■													15.00 - 15.30
15.30 - 16.00	■			■													15.30 - 16.00
16.00 - 16.30	■	■		■						■				■			16.00 - 16.30
16.30 - 17.30	■	■		■	■			■	■	■				■			16.30 - 17.30
17.00 - 17.30	■	■		■	■			■	■	■				■			17.00 - 17.30
17.30 - 18.00	■	■	■	■	■		■	■	■	■			■	■		■	17.30 - 18.00
18.00 - 18.30		■	■		Herren 50-2			Herren 40		■			Herren1	■		Herren 2	18.00 - 18.30
18.30 - 19.00		Herren 50-3	Herren 50-1				Damen 40-1			Damen 1							18.30 - 19.00
19.00 - 19.30					Damen 2			Damen 3			Damen 40-2						19.00 - 19.30
19.30 - 20.00																	19.30 - 20.00
20.00 - 20.30																	20.00 - 20.30

■ Silvia

■ Flo und Team

■ Mannschaftstraining