

Vorläufiger Trainingsplan gültig ab Mai 2024

Zeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag				
	Pl. 1	Pl. 2	Pl. 3	Pl. 4	Pl. 5	Pl. 1	Pl. 2	Pl. 3	Pl. 4	Pl. 5	Pl. 1	Pl. 2	Pl. 3	Pl. 4	Pl. 5	Pl. 1	Pl. 2	Pl. 3	Pl. 4	Pl. 5	Pl. 1	Pl. 2	Pl. 3	Pl. 4	Pl. 5
09:00 – 10:00																									
10:00 – 11:00																									
11:00 – 12:00																									
12:00 – 13:00																									
13:00 – 14:00																									
14:00 – 15:00																									
15:00 – 16:00																									
16:00 – 17:00																									
17:00 – 18:00																									
18:00 – 19:00																									
19:00 – 20:00																									
20:00 – 21:00																									

Damen 40

Damen 50

Herren 40

Herren 55  
Herren 60

Herren 40

Herren 50

