

Trainingsplan

Zeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag						
		B				A	A/B	B	A		A	B	A			B	B/A	A			A	B	A				
Kabine	1	2	3	4	R	1	2	3	3+4	R	1	2	3+4	R	R	1	2	3+4			R	1	2	3+4			R
15:00 - 15:30						G																					
15:30 - 16:00																											
16:00 - 16:30																											
16:30 - 17:00																											
17:00 - 17:30		C 2																									
17:30 - 18:00																											
18:00 - 18:30																											
18:30 - 19:00																											
19:00 - 19:30																											
19:30 - 20:00																											
20:00 - 20:30																											
20:30 - 21:00																											

Stand: 21.07.2021

in Mascherode

in Rautheim

1. Herren * = bis Anfang September