

Trainingsplan

Zeit	Montag				Dienstag					Mittwoch				Donnerstag				Freitag							
	A	B			A	A/B	B	B		A	A	B			A	B	B			B	A+B				
Kabine	3+4	2		R	1	2	3+4	3+4	R	1	2	3+4		R	1	2	3+4		R	1	2				R
15:00 - 15:30																									
15:30 - 16:00					G																				
16:00 - 16:30																									
16:30 - 17:00																									
17:00 - 17:30	D1																								
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									
17:30 - 18:00																									