

Trainingsplan

Zeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					
	A	B				A	A/B	B	B		B	A	B			A	B	B	A		B	A	B			
Kabine	3+4	2			R	1	2	3+4	3+4	R	2	1	3+4		R	1	2	4	3	R	1	2	1		R	
15:00 - 15:30																										
15:30 - 16:00						G																				
16:00 - 16:30																										
16:30 - 17:00									F 1 + F 2																	
17:00 - 17:30	D 1	B 2					E 1 + E 2			D 1 + A (17:00-18:45)															E 1 + E 2	
17:30 - 18:00					C			B 1				C					A		D 2							
18:00 - 18:30																										
18:30 - 19:00						1. Herren									1. Herren*											
19:00 - 19:30							2. Herren				Ü 32	Ü 40					2. Herren									
19:30 - 20:00																										
20:00 - 20:30																										
20:30 - 21:00																										

Stand: 01.08.2023

in Mascherode

in Rautheim

* 01.07. bis 20.08.