

# Trainingsplan Sommer

# 2019

Uhrzeit	MONTAG							DIENSTAG						
	1	2	3	4	5	6	8	1	2	3	4	5	6	8
8:00 Uhr - 9:00 Uhr														
9:00 Uhr - 10:00 Uhr														
10:00 Uhr - 11:00 Uhr														
11:00 Uhr - 12:00 Uhr														
12:00 Uhr - 13:00 Uhr														
13:00 Uhr - 14:00 Uhr														
14:00 Uhr - 15:00 Uhr														
15:00 Uhr - 16:00 Uhr														
16:00 Uhr - 17:00 Uhr												WU16 Tr.	WU16 SpZ.	MU15 Tr.
17:00 Uhr - 18:00 Uhr							U08 Tr. <i>ab 17:30 Uhr</i>				MU15 SpZ.	WU16 Tr.	WU16 SpZ.	WU18 Tr.
18:00 Uhr - 19:00 Uhr				MU12/15 <i>ab 18:30 Uhr</i>			U08 SpZ.	Damen 40&50 <i>ab 18:30 Uhr</i>	Damen 40&50 <i>ab 18:30 Uhr</i>	Damen 40&50 <i>ab 18:30 Uhr</i>	WU18 SpZ.	MU16 Tr.	MU16 SpZ.	
19:00 Uhr - 20:00 Uhr				Damen 40				Damen 40&50	Damen 40&50	Damen 40&50		MU16 Tr.	MU16 SpZ.	
20:00 Uhr - 21:00 Uhr				Damen 40 <i>bis 20:30 Uhr</i>				Herren 30 Tr.	Herren 30 Tr.	Damen 40&50	Damen 40&50			
21:00 Uhr - 22:00 Uhr								Herren 30 Tr.	Herren 30 Tr.					

# Trainingsplan Sommer

# 2019

Uhrzeit	MITTWOCH							DONNERSTAG						
	1	2	3	4	5	6	8	1	2	3	4	5	6	8
8:00 Uhr - 9:00 Uhr														
9:00 Uhr - 10:00 Uhr														
10:00 Uhr - 11:00 Uhr														
11:00 Uhr - 12:00 Uhr														
12:00 Uhr - 13:00 Uhr														
13:00 Uhr - 14:00 Uhr														
14:00 Uhr - 15:00 Uhr														
15:00 Uhr - 16:00 Uhr														
16:00 Uhr - 17:00 Uhr														
17:00 Uhr - 18:00 Uhr							U8/U10 Tr. <i>ab 17:30 Uhr</i>							U08/U10 Tr. <i>ab 17:30 Uhr</i>
18:00 Uhr - 19:00 Uhr							U10 Tr.	Herren 40&50	Herren 40&50	Herren 40&50	Herren 40&50			WU18 Tr.
19:00 Uhr - 20:00 Uhr							U10 Tr. <i>bis 19:30 Uhr</i>	Herren 40&50	Herren 40&50	Herren 40&50	Herren 40&50			Herren 2 Tr.
20:00 Uhr - 21:00 Uhr								Herren 40&50						Herren 2 Tr. <i>bis 20:30 Uhr</i>
21:00 Uhr - 22:00 Uhr														

# Trainingsplan Sommer

# 2019

Uhrzeit	FREITAG							SAMSTAG						
	1	2	3	4	5	6	8	1	2	3	4	5	6	8
8:00 Uhr - 9:00 Uhr														
9:00 Uhr - 10:00 Uhr														
10:00 Uhr - 11:00 Uhr											Erw. Training			Erw. SpZ
11:00 Uhr - 12:00 Uhr											Erw. Training			Erw. SpZ
12:00 Uhr - 13:00 Uhr									Herren 2 Tr.					
13:00 Uhr - 14:00 Uhr									MU18 Tr.	WU12 Tr.				Herren 2 SpZ
14:00 Uhr - 15:00 Uhr								FöTr	FöTr	FöTr	FöTr	FöTr	FöTr	FöTr
15:00 Uhr - 16:00 Uhr				U12/U15 Tr.				FöTr	FöTr	FöTr	FöTr	FöTr	FöTr	FöTr
16:00 Uhr - 17:00 Uhr			MU10 Tr.	WU15 Tr.	U12/U15 SpZ.	U12/U15 SpZ.	MU12 & 15 Tr.							
17:00 Uhr - 18:00 Uhr	WU15 SpZ.	MU10 SpZ.	MU10 SpZ.	MU12 & 15 SpZ	Jugend U18 SpZ	Jugend U18 SpZ	Jugend U18 Tr.							
18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Herren Tr.			Jugend U18 SpZ	Jugend U18 Tr.	Jugend U18 SpZ	Jugend U18 Tr.							
19:00 Uhr - 20:00 Uhr	Herren Tr.	Herren Tr.		Herren Tr.	Jugend U18 Tr.		Herren Tr.							
20:00 Uhr - 21:00 Uhr	Herren Tr.	Herren Tr.		Herren Tr.			Herren Tr.							
21:00 Uhr - 22:00 Uhr														