

Trainingsplan Sommer 2019

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 4
15-16																				
16-17				J																
17-18			J	J			H		H 60	H 60	D 30									
18-19	H 40 (II)	H 40 (II)	J	J	H 30	H 30	H		H 60	H 60	D 30		H 50	H 50	D 40					
19-20	H 40 (II)	H 40 (II)		J	H 30	H 30	H		H 60	H 60	D 30		H 50	H 50	D 40					
20-21							H													
Jugend		D 30	Damen 30		H	Herren					H 50	Herren 50								
		D 40	Damen 40		H 30	Herren 30	H 40 (II)		Herren 40 II		H 60	Herren 60								