

Trainingsplan

Uhrzeit von Bis		Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				
16:30	16:45	Bam1	Bam1	Bam2	Bam2																	
16:45	17:00	Bam1	Bam1	Bam2	Bam2																	
17:00	17:15	F1	F2	E1	E2	D1	D1	D2	D2	Bam1	Bam2	F1	F2	C1	C1	C2	C2	D2	D2	D1	D1	
17:15	17:30	F1	F2	E1	E2	D1	D1	D2	D2	Bam1	Bam2	F1	F2	C1	C1	C2	C2	D2	D2	D1	D1	
17:30	17:45	F1	F2	E1	E2	D1	D1	D2	D2	Bam1	Bam2	F1	F2	C1	C1	C2	C2	D2	D2	D1	D1	
17:45	18:00	F1	F2	E1	E2	D1	D1	D2	D2	E1	E2	F1	F2	C1	C1	C2	C2	D2	D2	D1	D1	
18:00	18:15	M1	M1	E1	C1	D1	D1	D2	D2	E1	E2	M1	M1	C1	C1	C2	C2	D2	D2	Lady	Lady	
18:15	18:30	M1	M1	E1	C1	A	A	C2	C2	E1	E2	M1	M1	A	A	A	A	D2	D2	Lady	Lady	
18:30	18:45	M1	M1	C1	C1	A	A	C2	C2	E1	E2	M1	M1	A	A	A	A	D2	D2	Lady	Lady	
18:45	19:00	M1	M1	C1	C1	A	A	C2	C2	Lady	Lady	M1	M1	A	A	A	A			Lady	Lady	
19:00	19:15	M1	M1	C1	C1	A	A	C2	C2	Lady	Lady	M1	M1	A	A	A	A	1. M	1. M	Lady	Lady	
19:15	19:30			C1	C1	A	A	C2	C2	Lady	Lady	M1	M1	A	A	A	A	1. M	1. M	Lady	Lady	
19:30	19:45			C1	C1	1. M	1. M	2. M	2. M	Lady	Lady			1. M	1. M	2. M	2. M	1. M	1. M	Ü32	Ü32	
19:45	20:00					1. M	1. M	2. M	2. M	Lady	Lady			1. M	1. M	2. M	2. M	1. M	1. M	Ü32	Ü32	
20:00	20:15					1. M	1. M	2. M	2. M	Lady	Lady			1. M	1. M	2. M	2. M	1. M	1. M	Ü32	Ü32	
20:15	20:30					1. M	1. M	2. M	2. M					1. M	1. M	2. M	2. M	1. M	1. M	Ü32	Ü32	
20:30	20:45					1. M	1. M	2. M	2. M					1. M	1. M	2. M	2. M	1. M	1. M	Ü32	Ü32	
20:45	21:00					1. M	1. M	2. M	2. M					1. M	1. M	2. M	2. M	1. M	1. M	Ü32	Ü32	
21:00	21:15																					

A	
Lady	M1
1. M	2. M
Ü 32	

Bam1	Bam2
F1	F2
E1	E2
D1	D2
C1	C2