Trainingsplan Sommer 2022

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				Sonntag			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
8:00																												
8:30																												
9:00																												
9:30																												
10:00																												
10:30																												
11:00																												
11:30																												
12:00																												
12:30																												
13:00																												
13:30																												
14:00																												
14:30																												
15:00													Vanessa						Christian Sven									
15:30											Mica						Nico											
16:00	Christian Sven		Mica												Lena													
16:30																												
17:00																												
17:30																	Damen 1											
18:00									Herren																			
18:30															Damen 2													
19:00																	Herren 30											
19:30																												
20:00																												
20:30																												