

Sommertrainingsplan 2019-2020

27.05. - 04.10.

Beginn	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				
16:00 Uhr																					
16:30 Uhr																					
16:30 Uhr		E3		G2	G1	E4 5				E3		G3			G2	G1					
17:00 Uhr		E3	E1	G2	G1	E4 5	D1	F2		E3	F1 F3	D2	G3		E1	G2	G1		F1	F2 D2	G3
17:30 Uhr		E3	E1	G2	G1	E4 5	D1	F2		E3	F1 F3	D2	G3	E2	E1	G2	G1		F1	F2 D2	G3
18:00 Uhr			E1E2	G2	G1	E4 5	D1	F2			F1 F3	D2	G3		D1	E4 5	G1		F1	F2 D2	G3
18:00 Uhr			E1E2	C1		C1	D1 A2	F2		B2	F1 F3	D2	A1	C1	E1	E1 D1			F1	F2 D2	G3
18:30 Uhr										B2			A1	C1	E2				F1	F2 D2	G3
18:30 Uhr			E2	C1		C1	A2			B2	B1	A1	C1	E2	D1	A1 2				B1 2	
19:00 Uhr										B2	B1	A1	C1			A1 2				B1 2	
19:00 Uhr		A1	C1			C1	A2			B2	B1	A1	C1			A1 2				B1 2	
19:30 Uhr																					
19:30 Uhr		A1	ZBV	M1	M4	M2	ZBV		AH	B1	TW	M2	M4	A1 2	ZBV				B1 2		
20:00 Uhr																					
20:00 Uhr		A1	ZBV	M1	M4	M2	ZBV		AH	M3	TW	M2	M4	M1	ZBV				M3		
20:30 Uhr																					
20:30 Uhr			ZBV	M1	M4	M2	ZBV		AH	M3	TW	M2	M4	M1	ZBV				M3		
21:00 Uhr																					
21:00 Uhr																					
21:30 Uhr										M3					M1					M3	
21:30 Uhr																					
22:00 Uhr																					

Wald A Wald B AEG Wald KR Wald A Seitenstreifen
 WA WB AEG WK WA WB AEG WK