

Trainingsplan 2023/2024

	16	15	30	45	17	15	30	45	18	15	30	45	19	15	30	45	20	15	30	45	21	15	30	45	22	
Montag																										
													Pas	Pas	Pas	Pas	Pas	Pas	Pas							
													Bsg	Bsg	Bsg	Bsg	Bsg	Bsg	Bsg							
Dienstag	G	G	G	G	G								1M	1M	1M	1M	1M	1M	1M							
					F1	F1	F1	F1	F1	F1	F1		2M	2M	2M	2M	2M	2M	2M							
					E1	E1	E1	E1	E1	E1	E1															
Mittwoch													3M	3M	3M	3M	3M	3M	3M							
													AH	AH	AH	AH	AH	AH	AH							
Donnerstag	G	G	G	G	G								1M	1M	1M	1M	1M	1M	1M							
					F1	F1	F1	F1	F1	F1	F1		2M	2M	2M	2M	2M	2M	2M							
					E1	E1	E1	E1	E1	E1	E1															
Freitag													3M	3M	3M	3M	3M	3M	3M							

Die Kennzeichnung in der Tabelle beschreibt immer den Trainingsanfang sowie das Trainingsende
z.B. F1: Mittwoch Anfang 17.00 Uhr – Ende 18.30 Uhr