

15.04.25 – Vorläufiger Trainingsplan gültig ab Mai 2025

Zeit	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag					
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6
09:00 – 10:00																														
10:00 – 11:00																														
11:00 – 12:00																														
12:00 – 13:00																														
13:00 – 14:00																														
14:00 – 15:00																														
15:00 – 16:00																														
16:00 – 17:00																														
17:00 – 18:00																														
18:00 – 19:00																														
19:00 – 20:00																														
20:00 – 21:00																														
								</																						