

Trainingsplan

Gültig vom

22.06.-31.07.2020

	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					
Uhrzeit	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
13.00 - 14.00									M	M											M	M				
14.00 - 15.00									M	M											M	M				
15.00 - 16.00									M	M											M	M				
16.00 - 17.00									M	M											M	M				
17.00 - 18.00									M	M											M	M				
18.00 - 19.00											H	H				H	H	H			M	M				
											65	65				50	50	50								
19.00 - 20.00	H	H		H					M	M	H	H				H	H	H			M	M				
	40	40		40							65	65				50	50	50								
20.00 - 21.00	H	H		H																						
	40	40		40																						
21.00 - 22.00																										