



Stand: 15.09.2020

Trainingsplan Outdoor

Platz	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1					
2					
3					
4		17:00 – 20:00			
5		17:00 – 20:00			
6	16:30 – 18:00 18:30 – 20:00	16:30 – 18:00 18:30 – 20:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00 18:30 – 20:00	
7	16:30 – 18:00 18:30 – 20:00	16:30 – 18:00 18:30 – 20:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00 18:30 – 20:00	
8	16:30 – 18:00 18:30 – 20:00	17:15 – 18:30 18:30 – 20:00		18:30 – 20:00	
9	16:30 – 18:00 18:30 – 20:00	17:15 – 18:30 18:30 – 20:00		18:30 – 20:00	
10					
11	17:30 – 20:00	17:30 – 19:30			17:00 – 18:30
12	18:30 – 20:00	17:00 – 20:00	18:30 – 20:00	17:00 – 20:00	
13	18:30 – 20:00	17:00 – 20:00	18:30 – 20:00	17:00 – 20:00	
14	18:30 – 20:00	17:00 – 20:00	18:30 – 20:00	17:00 – 20:00	
15	18:30 – 20:00	17:00 – 20:00	18:30 – 20:00	17:00 – 20:00	
16	17:30 – 20:00	17:30 – 19:30			
17	17:30 – 20:00	17:30 – 19:30			
18					

	Turnen
	Leichtathletik
	Basketball
	Ringen
	Gymnastik
	Fußball
	Karate
	Eishockey