



# Trainingsplan Abenberg

Sommer 2013

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P1	P2	P3	
09:00																						
-																						
10:00																						
-																						
11:00																						
-																						
12:00																						
-																						
12:00																						
-																						
13:00																						
-																						
13:00																						
-																						
14:00																						
-																						
14:00	Fe-Mo-G1			Fe-Di-G1																		
-																						
15:00	Fe-Mo-G2			Fe-Di-G2									Br-G1									
-																						
15:00	Fe-Mo-G2			Fe-Di-G2									Br-G2									
-																						
16:00	15:45 - 17:45			Fe-Di-G3									Br-G2									
-																						
16:00	Damen 40			Fe-Di-G3									Br-G3									
-																						
17:00				Fe-Di-G4					Ma-G1				Br-G3									
-																						
17:00				Fe-Di-G5					Ma-G2	17:00 - 20:00												
-																						
18:00	Fe-Mo-G3			Fe-Di-G6					Ma-G2	Herren 50												
-																						
18:00	Fe-Mo-G3			Fe-Di-G6			18:00 - 20:00		Ma-G3	Herren 55												
-																						
19:00	18:30 - 20:30			Fe-Di-G7			Damen 30		Ma-G3													
-																						
19:00	Herren 30			Fe-Di-G7					Ma-G4													
-																						
20:00	Herren 40								Ma-G4													
-																						
20:00																						
-																						
21:00																						
-																						
21:00																						
-																						
22:00																						

Ferdinand		
Fe-Mo-G1	Montag	14:15 - 15:00
Fe-Mo-G2	Montag	15:00 - 15:45
Fe-Mo-G3	Montag	17:45 - 18:30
Fe-Di-G1	Dienstag	14:00 - 15:00
Fe-Di-G2	Dienstag	15:00 - 15:45
Fe-Di-G3	Dienstag	15:45 - 16:30
Fe-Di-G4	Dienstag	16:30 - 17:15
Fe-Di-G5	Dienstag	17:15 - 18:00
Fe-Di-G6	Dienstag	18:00 - 19:00
Fe-Di-G7	Dienstag	19:00 - 20:00

Marian		
Ma-G1	Mittwoch	16:30 - 17:30
Ma-G2	Mittwoch	17:30 - 18:30
Ma-G3	Mittwoch	18:30 - 19:15
Ma-G4	Mittwoch	19:15 - 20:15

Brigitte		
Br-G1	Freitag	14:30 - 15:30
Br-G2	Freitag	15:30 - 16:30
Br-G3	Freitag	16:30 - 17:30