

Trainingsplan von 12.10.2020 - 18.10.2020

	Senioren	U20	U17	U15	U13	U11	U9	LS/U7	Kunstlauf	Specials
Montag		19:55 - 21:15 Kabine 1+2		17:05 - 18:35 Kabine 1+2	15:30 - 16:50 Kabine 3+4+PK		14:00 - 15:15 ohne Kabine			TW-Training 18:40 - 19:40 Kabine 3+4
Dienstag	18:55 - 20:15 Kabine 1+2	20:30 - 21:50 Kabine 3+4	17:15 - 18:40 Kabine 3+4			15:45 - 17:00 ohne Kabine			14:00 - 15:30 Kabine 1+2	
Mittwoch	20:35 - 21:55 Kabine 1+2		19:15 - 20:20 Kabine 3+4	17:55 - 19:00 Kabine 1+2	16:35 - 17:40 Kabine 3+4+PK	15:15 - 16:20 ohne Kabine			13:30 - 15:00 Kabine 1+2	
Donnerstag	19:45 - 18:00 Kabine 1+2		18:15 - 19:40 Kabine 3+4	16:45 - 18:00 Kabine 1+2		15:30 - 16:30 Kabine 3+4+PK	14:00 - 15:15 ohne Kabine			AH 21:00 - 22:05 Kabine 3+4
Freitag		17:00 - 18:00 Kabine 1+2			14:30 - 15:35 ohne Kabine		U7/U9 13:15 - 14:10 Kabine 3+4+PK	Laufschule Fortgeschrittene 15:50 - 16:40 Kabine 3+4+PK	18:15 - 19:20 ohne Kabine	
Samstag								Laufschule Anfänger 10:05 - 10:55	7:10 - 8:10 ohne Kabine	
Sonntag									9:40 - 10:45 ohne Kabine	

Trainingsplan ab 19.10.2020 bis der Publikumslauf beginnt

	Senioren	U20	U17	U15	U13	U11	U9	LS/U7	Kunstlauf	Specials
Montag		18:40 - 20:00 Kabine 1+2		17:05 - 18:25 Kabine 1+2	15:30 - 16:50 Kabine 3+4+PK		14:00 - 15:15 ohne Kabine			
Dienstag	18:55 - 20:15 Kabine 1+2	20:30 - 21:50 Kabine 3+4	17:15 - 18:40 Kabine 3+4			15:45 - 17:00 ohne Kabine			14:00 - 15:30 Kabine 1+2	
Mittwoch	20:35 - 21:55 Kabine 1+2		19:15 - 20:20 Kabine 3+4	17:55 - 19:00 Kabine 1+2	16:35 - 17:40 Kabine 3+4+PK	15:15 - 16:20 ohne Kabine			13:30 - 15:00 Kabine 1+2	
Donnerstag	19:45 - 18:00 Kabine 1+2		18:15 - 19:40 Kabine 3+4	16:45 - 18:00 Kabine 1+2		15:30 - 16:30 Kabine 3+4+PK	14:00 - 15:15 ohne Kabine			AH 21:00 - 22:05 Kabine 3+4
Freitag		17:00 - 18:00 Kabine 1+2			14:30 - 15:35 ohne Kabine		U7/U9 13:15 - 14:10 Kabine 3+4+PK	Laufschule Fortgeschrittene 15:50 - 16:40 Kabine 3+4+PK	18:15 - 19:20 ohne Kabine	
Samstag								Laufschule Anfänger 10:05 - 10:55	7:10 - 8:10 ohne Kabine	
Sonntag									9:40 - 10:45 ohne Kabine	