

Trainingsplan TC BWG Straelen Sommersaison 2019 gültig vom 08.04.2019 bis 08.07.2019

	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P1	P2	P3	P4	P5	P6
14:00-14:30																						SH						SH		
14:30-15:00																						SH						SH		
15:00-15:30																						SH						SH		
15:30-16:00																						SH						SH		
16:00-16:30				FB													H 70	H 70				SH	SH	SH				SH		
16:30-17:00				FB													H 70	H 70				SH	SH	SH				SH		
17:00-17:30				FB													H 70	H 70				SH	SH	SH	D 50	D 50		SH		
17:30-18:00			SH	FB													H 70	H 70				SH	SH	SH	D 50	D 50		SH		
18:00-18:30			SH	FB	H 50 I	H 50 I								D 40	D 40				H 60	H 60		SH	SH	SH	D 50	D 50		SH		
18:30-19:00			SH	FB	H 50 I	H 50 I								D 40	D 40				H 60	H 60		SH	SH		D 50	D 50		SH		
19:00-19:30	H 30	H 30	SH		H 50 I	H 50 I								D 40	D 40				H 60	H 60		H	H		H 40 I	H 40 I			H 50 II	H 50 II
19:30-20:00	H 30	H 30			H 50 I	H 50 I								D 40	D 40				H 60	H 60		H	H		H 40 I	H 40 I			H 50 II	H 50 II
20:00-20:30	H 30	H 30																				H	H		H 40 I	H 40 I			H 50 II	H 50 II
20:30-21:00	H 30	H 30																				H	H		H 40 I	H 40 I			H 50 II	H 50 II
21:00-21:30																														
21:30-22:00																														

FB = Training bei Frank Barton
 SH = Training bei Sascha Hesse