Trainingsplan ISV 2022 /2023

Donnerstag

Zeit	**S1**	**S2**	**K1**	**K2**	**R1**	**R2**
15:45 - 16:00						
16:00 - 16:15	F4					
16:15 - 16:30	F4	F2				
16:30 - 16:45	F4	F2				
16:45 - 17:00	F4	F2				
17:00 - 17:15	F4	F2	D1			
17:15 - 17:30	F4	F2	D1			
17:30 - 17:45	E1	F2	D1			
17:45 - 18:00	E1		D1			
18:00 - 18:15	E1		D1	B1		
18:15 - 18:30	E1		D1	B1		
18:30 -.18:45	E1		A1	B1		
18:45 - 19:00	E1		A1	B1		
19:00 - 19:15			A1	B1		
19:15 - 19:30			A1	B1		
19:30 - 19:45			A1			
19:45 - 20:00			A1			
20:00 - 20:15						
20:15 - 20:30						

Rondell entspricht im Winter Nostheide und Wald entspricht im Winter Dreieck

W1	W2
D3	
D3	
D3	C2
D3	C2
D3	C2
D3	C2
	C2
	C2
B2	A2
B2	A2
B2	A2
B2	A2
B2	A2
B2	A2