

Trainingsplan Sommer 2021

Tag	Platz	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
Montag	1							Spielertreff Match Monday	
	2						Koordinations- /		
	3								
Dienstag	1								
	2			JUGEND			Damen 30		
	3								
	4								
	5								
	6						Damen		
	7					Damen			
	8							Herren	
Mittwoch	1							Herren 30	
	2								
	3								
	4								
	5							Herren	
	6						Herren 50		
	7						Herren 50		
	8								
Donnerstag	1								
	2						Herren 40		
	3						Herren 30		
	4								
	5								
	6						Damen I		
	7								
	8								

Freitag	1													Herren							
	2																				
	3																				
	4																	Damen			
	5																				
	6																				
	7																				
	8																				

20:00			
en 40			
0			
n 50 II			

