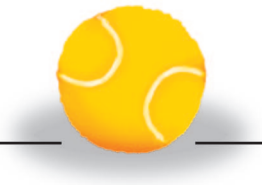
Trainingsplan 2010



MONTAG	1	2	3	4	5	6	7	8
17.00 – 17.30					Herren 60	Herren 60		
17.30 – 18.00					Herren 60	Herren 60		
18.00 – 18.30					Herren 60	Herren 60		
18.30 – 19.00	Damen 50/1	Damen 50/1			Hobby	Hobby		
19.00 – 19.30	Damen 50/1	Damen 50/1			Hobby	Hobby		
19.30 – 20.00	Damen 50/1	Damen 50/1			Hobby	Hobby		
20.00 – 20.30								
20.30 – 21.00								
DIENSTAG	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
16.00 – 16.30						Dirk		
16.30 – 17.00						Dirk		
17.00 – 17.30						Dirk		
17.30 – 18.00						Dirk		
18.00 – 18.30			Herren 55	Herren 55		Dirk		
18.30 – 19.00			Herren 55	Herren 55		Dirk		
19.00 – 19.30	Damen 1	Damen 1	Herren 55	Herren 55			Junioren	Junioren
19.30 – 20.00	Damen 1	Damen 1					Junioren	Junioren
20.00 – 20.30	Damen 1	Damen 1					Junioren	Junioren
20.30 – 21.00							Junioren	Junioren
MITTWOCH	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
17.00 – 17.30						Dirk		
17.30 – 18.00	Damen 50/2	Damen 50/2				Dirk		
18.00 – 18.30	Damen 50/2	Damen 50/2				Dirk		
18.30 – 19.00	Damen 50/2	Damen 50/2				Dirk		
19.00 – 19.30							Herren / Jun.	Herren / Jun.
19.30 – 20.00							Herren / Jun.	Herren / Jun.
20.00 – 20.30							Herren / Jun.	Herren / Jun.
20.30 – 21.00							Herren / Jun.	Herren / Jun.
DONNERSTAG	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
17.00 – 17.30	Bodo	Bodo				Dirk		
17.30 – 18.00	Bodo	Bodo				Dirk		
18.00 – 18.30						Dirk		
18.30 – 19.00			Herren 50	Herren 50		Dirk		
19.00 – 19.30			Herren 50	Herren 50	Herren / Jun.	Herren / Jun.	Herren 30/1	Herren 30/1
19.30 – 20.00			Herren 50	Herren 50	Herren / Jun.	Herren / Jun.	Herren 30/1	Herren 30/1
20.00 – 20.30					Herren / Jun.	Herren / Jun.	Herren 30/1	Herren 30/1
20.30 – 21.00					Herren / Jun.	Herren / Jun.		
FREITAG	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
17.00 – 17.30							Dirk evtl. ab 11.06.	Dirk evtl. ab 11.06.
17.30 – 18.00							Dirk evtl. ab 11.06.	Dirk evtl. ab 11.06.
18.00 – 18.30								
18.30 – 19.00			Damen 30	Damen 30	Herren 30/2	Herren 30/2		
19.00 – 19.30			Damen 30	Damen 30	Herren 30/2	Herren 30/2		
19.30 – 20.00			Damen 30	Damen 30	Herren 30/2	Herren 30/2		
20.00 – 20.30								
20.30 – 21.00								