

**Trainingsplan ISV 2023 /2024**  
(gültig ab 07.08.23)

**Dienstag**

Zeit	S1	S2	K1	K2	R1	R2	W1	W2
15:45 - 16:00								
16:00 - 16:15	E2	F1						
16:15 - 16:30	E2	F1						
16:30 - 16:45	E2	F1/E3	D3			C3		
16:45 - 17:00	E2	F1/E3	D3			C3		
17:00 - 17:15	E2	F1/E3	D3	D2		C3	D1	C1
17:15 - 17:30	E2	F1/E3	D3	D2		C3	D1	C1
17:30 - 17:45	E1	E3	D3	D2		C3	D1	C1
17:45 - 18:00	E1	E3	D3	D2		C3	D1	C1
18:00 - 18:15	E1			D2			D1	C1
18:15 - 18:30	E1			D2			D1	C1
18:30 - 18:45	E1		1.				2.	
18:45 - 19:00	E1		1.				2.	
19:00 - 19:15			1.				2.	
19:15 - 19:30			1.				2.	
19:30 - 19:45			1.				2.	
19:45 - 20:00			1.				2.	
20:00 - 20:15								
20:15 - 20:30								

Rondell entspricht im Winter Nostheide und Wald entspricht im Winter Dreieck