

Trainingsplan ISV 2023 /2024
(gültig ab 07.08.23)

Freitag

Zeit	S1	S2	K1	K2	R1	R2	W1	W2
15:45 - 16:00		G1/G2						
16:00 - 16:15	F1	G1/G2		C1				
16:15 - 16:30	F1	G1/G2		C1				
16:30 - 16:45	F1	G1/G2		C1			C2	
16:45 - 17:00	F1	G1/G2		C1			C2	
17:00 - 17:15	F1			C1			C2	
17:15 - 17:30	F1			C1			C2	
17:30 - 17:45			1.	2.			C2	
17:45 - 18:00			1.	2.			C2	
18:00 - 18:15			1.	2.				
18:15 - 18:30			1.	2.				
18:30 - 18:45			1.	2.				
18:45 - 19:00			1.	2.				
19:00 - 19:15			3.	Damen				
19:15 - 19:30			3.	Damen				
19:30 - 19:45			3.	Damen				
19:45 - 20:00			3.	Damen				
20:00 - 20:15			3.	Damen				
20:15 - 20:30			3.	Damen				

Rondell entspricht im Winter Nostheide und Wald entspricht im Winter Dreieck