

Trainingsplan ISV 2023 /2024
(gültig ab 07.08.23)

Mittwoch

Zeit	S1	S2	K1	K2	R1	R2	W1	W2
15:45 - 16:00	F3							
16:00 - 16:15	F3							
16:15 - 16:30	F3							
16:30 - 16:45	F3	F2					C2	
16:45 - 17:00	F3	F2					C2	TW
17:00 - 17:15		F2		C1			C2	TW
17:15 - 17:30		F2		C1			C2	TW
17:30 - 17:45	E4	F2	B1	C1			C2	TW
17:45 - 18:00	E4	F2	B1	C1			C2	TW
18:00 - 18:15	E4		B1	C1				TW
18:15 - 18:30	E4		B1	C1				TW
18:30 - 18:45	E4		B1	1.				
18:45 - 19:00	E4		B1	1.				
19:00 - 19:15			A1	1.			Damen	3.
19:15 - 19:30			A1	1.			Damen	3.
19:30 - 19:45			A1	1.			Damen	3.
19:45 - 20:00			A1	1.			Damen	3.
20:00 - 20:15			A1				Damen	3.
20:15 - 20:30			A1				Damen	3.

Rondell entspricht im Winter Nostheide und Wald entspricht im Winter Dreieck