

Trainingsplan ISV 2023 /2024
(gültig ab 07.08.23)

Montag

Zeit	S1	S2	K1	K2	R1	R2	W1	W2
15:45 - 16:00								
16:00 - 16:15								
16:15 - 16:30								
16:30 - 16:45		F2		C2				
16:45 - 17:00		F2		C2			C3	
17:00 - 17:15	F3	F2	D1	C2			C3	
17:15 - 17:30	F3	F2	D1	C2			C3	
17:30 - 17:45	F3	F2	D1	C2			C3	
17:45 - 18:00	F3	F2	D1	C2			C3	
18:00 - 18:15	F3		D1					B1
18:15 - 18:30	F3		D1					B1
18:30 - 18:45			A2				A1	B1
18:45 - 19:00			A2				A1	B1
19:00 - 19:15			A2				A1	B1
19:15 - 19:30			A2				A1	B1
19:30 - 19:45			A2				A1	
19:45 - 20:00			A2				A1	
20:00 - 20:15								
20:15 - 20:30								

Rondell entspricht im Winter Nostheide und Wald entspricht im Winter Dreieck