

Sommer Trainingsplan

gültig ab 08. April bis 13. Oktober 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
10:00						Leistung	Kader
11:00			Masters			9:30 - 11:30 Uhr Alex	10:00 - 12:30 Uhr Alex
12:00			11:00 - 13:00 Uhr Breitensport			11:00 - 13:00 Uhr Karsten	
13:00							
14:00							
15:00						Beate / Nina	komm. Angebote
16:00						& OFFENE BAHN 14:30 - 16:30 Uhr Breitensport	14:30 - 18:00 Uhr
17:00	Nina	Sebi	Alex	Karsten			
18:00	17:00 - 18:30 Uhr Spiel & Spaß	17:00 - 18:00 Uhr unsere Jüngsten	17:00 - 18:00 Uhr unsere Jüngsten	17:00 - 18:00 Uhr unsere Jüngsten			
19:00	Beate				Sebi - Athletik		
20:00	18:30 - 20:30 Uhr Breitensport	18:00 - 20:00 Uhr ambitioniert	18:00 - 20:00 Uhr ambitioniert	18:00 - 20:00 Uhr BSG Stadt Köln & ambitioniert	18:30 - 20:00 Uhr alle		