TRAININGSPLAN

TRAININGSZEITEN: DONNERSTAG 18.00 UHR SAMSTAG 09.00 UHR
ORT: Vereinsheim Vereinsheim

Tag	Datum	Gruppe 1 km	Gruppe 1a km	Gruppe 1b km	Gruppe 2 km	Gruppe 3 km	Gruppe 4 km
SO	01.01.2023						
DO	05.		12	12	11	10	7
SA	07.	15			14	13	10
DO	12.		13	13	12	11	8
SA	14.	16			15	14	11
DO	19.		11	11	10	10	7
SA	21.	17			16	15	10
DO	26.		12	12	11	11	8
SA	28.	16			15	14	11
DO	02.02.2023		12	12	11	10	9
SA	04.	17			15	13	11
DO	09.		13	13	12	11	7
SA	11.	18			16	15	10
DO	16.		14	14	13	12	8
SA	18.	19			18	16	10
DO	23.		13	13	12	12	7
SA	25.	21			19	17	9
DO	02.03.2023		14	14	12	11	6
SA	04.	18			17	15	9
DO	09.		14	14	13	12	7
SA	11.	19			16	15	9
DO	16.		13	13	11	10	7
SA	18.	18			17	16	10
DO	23.		14	14	13	12	6
SA	25.	19			18	17	11
DO	30.		13	13	11	11	7