

TRAININGSPLAN

TRAININGSZEITEN:
ORT:

DONNERSTAG 18.00 UHR
TF Vereinsheim

SAMSTAG 09.00 UHR

Tag	Datum
SA	01.04.2023
DO	06.04.
SA	08.
DO	13.
SA	15.
DO	20.
SA	22.
DO	27.
SA	29.
DO	04.05.2023
SA	06.05.
DO	11.
SA	13.
DO	18.
SA	20.
DO	25.
SA	27.
DO	01.06.2023
SA	03.06.
DO	08.
SA	10.
DO	15.
SA	17.
DO	22.
SA	24.
DO	29.

Gruppe 1 km	Gruppe 1a km	Gruppe 1b km	Gruppe 2 km	Gruppe 3 km
16			14	13
	14	14	12	11
17			15	14
	15	15	13	12
18			16	15
	13	13	11	10
17			15	14
	14	14	12	11
18			16	15
	15	15	13	12
16			14	13
	14	14	12	11
15			13	12
				FEIERTAG
20			18	17
	12	12	11	10
14			12	11
	13	13	11	10
15			13	12
				FEIERTAG
16			14	13
	13	13	11	10
17			15	14
	14	14	12	11
18			16	15
	15	15	13	12

Gruppe 4 km
10
9
11
9
11
10
12
9
8
10
13
11
12
FEIERTAG
12
9
11
10
11
FEIERTAG
12
10
13
10
13
10
11

Karsamstag

Christi Himmelfahrt
HM Stuttgart 21.05.

Sa vor Pfingsten

Fronleichnam