



## TRAININGSPLAN

WOCHENTAGE	ZEITFENSTER / GURTFARBEN	
Montag	18:00 - 19:00 <input type="checkbox"/> B	19:00 - 20:15 <input type="checkbox"/> c
Mittwoch	17:30 - 18:30 <input type="checkbox"/> A	
Donnerstag	18:00 - 19:00 <input type="checkbox"/> B	20:00 - 21:00 <input type="checkbox"/> C
Freitag	18:00 - 19:00 <input type="checkbox"/> A	19:00 - 20:00 <input type="checkbox"/> D
Samstag	09:30 - 11:30 <input type="checkbox"/> E	

- A weiss bis orange
- B halbgrün bis halbviolett
- C violett bis schwarz
- D Turniertraining
- E unregelmässiges Training