

## Trainingslager Herbst 2020 L1

	Mo 5.10 UH/HN	Di 6.10 UH	Mi 7.10 UH	Do 8.10 UH/HN	Fr 9.10 UH/HN	Sa 10.10 UH/HN	So 11.10
6.00-7.00	Frei						FREI :)
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00		L	L	L	L	L	
10.00-11.00		Wetzlar	Wetzlar	Gießen	Gießen	Wetzlar	
11.00-12.00							
12.00-13.00		Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag/kochen	
13.00-14.00				Stadt	AT/Klettern	Mittag/kochen	
14.00-15.00		Wetzlar	Wetzlar	Stadt	13.30-15.30	AT/ Isabel	
15.00-16.00		Kraft bis 17/ AT Raum 3		AT			
16.00-17.00			Kochen	Gießen	Gießen	Kraft	
17.00-18.00							
18.00-19.00	Wetzlar					Gießen	
19.00-20.00						17.30-19.30	
20.00-21.00							
21.00-22.00							

	Mo 12.10 HN	Di 13.10 HN	Mi 14.10 HN/MS	Do 15.10 UH	Fr 16.10 UH	Sa 17.10 UH	So 18.10	
6.00-7.00	Frei						FREI :)	
7.00-8.00								
8.00-9.00								
9.00-10.00		L	L					
10.00-11.00		Wetzlar	Wetzlar	L	L	L		
11.00-12.00					Gießen	Gießen		Gießen
12.00-13.00			Mittag	Mittag				
13.00-14.00					Mittag	Mittag		Mittag
14.00-15.00			bis 16 KT	AT Raum 2				
15.00-16.00		Kraft bis 17/ AT Raum 2	AT Raum 2	AT	AT	AT		Spinning/ Kraft
16.00-17.00		Wetzlar	Wetzlar	Gießen	Gießen			
17.00-18.00		Wetzlar	Wetzlar					
18.00-19.00	Wetzlar					Gießen 17.30 bis 19.30		
19.00-20.00								
20.00-21.00								
21.00-22.00								

Wassereinheit

Laufen

Athletik

Essen :)

Frei 

Aktivität