



Wochenplan Trainingslager 2013

	Dienstag 16.04.2013	Mittwoch 17.04.2013	Donnerstag 18.04.2013	Freitag 19.04.2013	Samstag 20.04.2013
07:00					
08:00	8.00 bis 10.00	8.00 bis 10.00	8.00 bis 10.00	8.00 bis 10.00	
09:00					
10:00					10.00 bis 10.45
11:00					11.00 bis 13.00
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00	16.00 bis 16.45		16.00 bis 16.45		
17:00	17.00 bis 19.00	17.00 bis 19.00	17.00 bis 19.00	17.00 bis 19.00	
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					

Wassertraining - Hallenbad Rosenau - Lala Ahmadova und Sabrina Svete

Laufen - ab Hallenbad Rosenau - Sabrina Svete (Wichtig: gute Laufschuhe mitnehmen!)