

Trainingsplan TSA Schwarz-Gold März + April 2023

27.02.23 / DG

5.3.	WR	17:30 bis 18:30 LD-Plus	18:30 bis 19:30 LD-Basic		
12.3.	WR (DG)			19:30 bis 20:30 LD-Basic	20:30 bis 21:30 LD-Plus
19.3.	WR	17:30 bis 18:30 LD-Basic	18:30 bis 19:30 LD-Plus		
26.3.	HR		18:00 bis 19:00 LD-Plus	19:00 bis 20:00 LD-Basic	
2.4.	WR			19:30 bis 20:30 LD-Basic	20:30 bis 21:30 LD-Plus
Mo 10.4.	WR			19:30 bis 20:30 LD-Plus	20:30 bis 21:30 LD-Basic
16.4.	WR	17:30 bis 18:30 LD-Basic	18:30 bis 19:30 LD-Plus		
23.4.	WR			19:30 bis 20:30 LD-Basic	20:30 bis 21:30 LD-Plus
Mo 1.5.	WR	17:30 bis 18:30 LD-Plus	18:30 bis 19:30 LD-Basic		