

Trainingsplan 2019 - alle Gruppen

2019	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept.	Oktober	Nov.	Dez.
1	Di	Fr: BSW	Fr: BSW	Mo: Alexan.	Mi	Sa	Mo: Alexan.	Do	So: GSK	Di: Ki-Ju	Fr	So: GSK
2	Mi	Sa	Sa	Di: Ki-Ju	Do: Jasmin	So: GSK	Di: Ki-Ju	Fr	Mo: Valeriy	Mi: Lat Alex	Sa	Mo: Alexan.
3	Do	So: GSK	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr: BSW	Mo: Valeriy	Mi: Lat Alex	Sa	Di: Ki-Ju	Do	So: GSK	Di: Ki-Ju
4	Fr	Mo: Alexan.	Mo: Alexan.	Do: Jasmin	Sa	Di: Ki-Ju	Do: Jasmin	So	Mi: Lat Alex	Fr: BSW	Mo: Alexan.	Mi: Lat Alex
5	Sa	Di: Ki-Ju	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr: BSW	Mo	Do: Jasmin	Sa	Di: Ki-Ju	Do: Jasmin
6	So: GSK	Mi: Lat Alex	Mi: Lat Alex	Sa	Mo: Valeriy	Do: Jasmin	Sa	Di	Fr: BSW	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr: BSW
7	Mo: Alexan.	Do: Jasmin	Do: Jasmin	So: GSK	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So: GSK	Mi	Sa	Mo: Alexan.	Do: Jasmin	Sa
8	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	Fr: BSW	Mo: Valeriy	Mi: Lat Alex	Sa	Mo: Valeriy	Do	So: GSK	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So: GSK
9	Mi: Lat Alex	Sa	Sa	Di: Ki-Ju	Do: Jasmin	So	Di: Ki-Ju	Fr	Mo: Alexan.	Mi: Lat Alex	Sa	Mo: Valeriy
10	Do: Jasmin	So: GSK	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr: BSW	Mo	Mi: Lat Alex	Sa	Di: Ki-Ju	Do: Jasmin	So: GSK	Di: Ki-Ju
11	Fr: BSW	Mo: Valeriy	Mo: Valeriy	Do: Jasmin	Sa	Di: Ki-Ju	Do: Jasmin	So	Mi: Lat Alex	Fr: BSW	Mo: Valeriy	Mi: Lat Alex
12	Sa	Di: Ki-Ju	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr: BSW	Mo	Do: Jasmin	Sa	Di: Ki-Ju	Do: Jasmin
13	So: GSK	Mi: Lat Alex	Mi: Lat Alex	Sa	Mo: Alexan.	Do: Jasmin	Sa	Di	Fr: BSW	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr: BSW
14	Mo: Valeriy	Do: Jasmin	Do: Jasmin	So: GSK	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So: GSK	Mi	Sa	Mo	Do: Jasmin	Sa
15	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	Fr: BSW	Mo	Mi: Lat Alex	Sa	Mo	Do	So: GSK	Di	Fr: BSW	So: GSK
16	Mi: Lat Alex	Sa	Sa	Di	Do: Jasmin	So: GSK	Di	Fr	Mo: Valeriy	Mi	Sa	Mo: Alexan.
17	Do: Jasmin	So: GSK	So: GSK	Mi	Fr: BSW	Mo: Alexan.	Mi	Sa	Di: Ki-Ju	Do	So: GSK	Di: Ki-Ju
18	Fr: BSW	Mo: Alexan.	Mo: Alexan.	Do	Sa	Di: Ki-Ju	Do	So	Mi: Lat Alex	Fr	Mo: Alexan.	Mi: Lat Alex
19	Sa	Di: Ki-Ju	Di: Ki-Ju	Fr	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr	Mo	Do: Jasmin	Sa	Di: Ki-Ju	Do: Jasmin
20	So: GSK	Mi: Lat Alex	Mi: Lat Alex	Sa	Mo: Valeriy	Do	Sa	Di	Fr: BSW	So	Mi: Lat Alex	Fr: BSW
21	Mo: Alexan.	Do: Jasmin	Do: Jasmin	So	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So	Mi	Sa	Mo	Do: Jasmin	Sa
22	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	Fr: BSW	Mo	Mi: Lat Alex	Sa	Mo	Do	So: GSK	Di	Fr: BSW	So: GSK
23	Mi: Lat Alex	Sa	Sa	Di	Do: Jasmin	So: GSK	Di	Fr	Mo: Alexan.	Mi	Sa	Mo
24	Do: Jasmin	So: GSK	So: GSK	Mi	Fr: BSW	Mo: Valeriy	Mi	Sa	Di: Ki-Ju	Do	So: GSK	Di
25	Fr: BSW	Mo: Valeriy	Mo: Valeriy	Do	Sa	Di: Ki-Ju	Do	So	Mi: Lat Alex	Fr	Mo: Valeriy	Mi
26	Sa	Di: Ki-Ju	Di: Ki-Ju	Fr	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr	Mo: Alexan.	Do	Sa	Di: Ki-Ju	Do
27	So: GSK	Mi: Lat Alex	Mi: Lat Alex	Sa	Mo: Alexan.	Do: Jasmin	Sa	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So: GSK	Mi: Lat Alex	Fr
28	Mo: Valeriy	Do: Jasmin	Do: Jasmin	So: GSK	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So	Mi: Lat Alex	Sa	Mo: Valeriy	Do: Jasmin	Sa
29	Di: Ki-Ju		Fr: BSW	Mo: Alexan.	Mi: Lat Alex	Sa	Mo	Do: Jasmin	So: GSK	Di: Ki-Ju	Fr: BSW	So
30	Mi: Lat Alex		Sa	Di: Ki-Ju	Do	So: GSK	Di	Fr: BSW	Mo: Valeriy	Mi: Lat Alex	Sa	Mo