

# Trainingsplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bis 14.00	Freies Training	Freies Training				Freies Training	Freies Training
14.00 – 15.00				Hellbergschule AG Kraftaubau			
15.00 – 16.00							
16.00 – 17.00	Gewichtheben Anfänger	Freies Training	Gewichtheben Anfänger		Gewichtheben Anfänger	Freies Training	Freies Training
17.00 – 18.00	Gewichtheben Fortgeschrittene & Kader		Gewichtheben Fortgeschrittene & Kader		Gewichtheben Fortgeschrittene & Kader		
18.00 – 19.00	Kraftaufbau Schwimmer		KDK	Freies Training	KDK		
19.00 – 20.00							
Ab 20.00			Freies Training		Freies Training		

Legende: rot kein freies Training möglich gelb Training, freies Training parallel dazu möglich grün Freies Training ohne Trainer