



Stunden-/Trainingsplan

Sportler:

Zeitraum: 01.06.2017 – 30.06.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Sportliches Ziel 2018:

Wo siehst Du Dich in 3 Jahren?