

VFS Rahmentrainingsplan 13.-31. Januar 2025

Uhrzeit	Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag			Freitag		Sonntag	
	Dieburg		Dieburg			Dieburg		Dieburg			Offenbach		Dieburg	
	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 3	Bahn 5	Bahn 6		Bahn 6	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6	Bahn 5	Bahn 6	Bahn 5	Bahn 6
15.00														
15.30														
16.00		WK2		LG2	WK1+2					WK2				
16.30		Claudia		Jörg	Claudia					Claudia				LG1
17.00											ab 3.1.	ab 3.1.		Claudia
17.30											LG1	LG2		
18.00											Claudia	Lisa, Jörg		
18.30	LG1													
19.00	Claudia									LG1				
19.30										Claudia				
20.00										LG1				
20.30										Claudia				
21:00							Erw Hobby							
21:30			Trias,				Janine				Masters,			
			Masters								Erw Hobby			
22:00			Alex								Janine			

LG1	Mo, 30.12.+6.1.	15:00-16:30 Uhr
	Do, 2.1.+9.1.	15:00-16:30 Uhr
	So, 5.1.+12.1.	18:00-19:30 Uhr

LG2	Di, 7.1.	16:00-17:00 Uhr
Trias	Di, 7.1.	21:00-22:00 Uhr

WK2	Di, 7.1.	15:00-16:30 Uhr
	Sa, 11.1.	16:00-17:00 Uhr