

Trainingsplan Basis 2

Februar		März		April		Mai		Juni		Juli		August		September	
Mi	1	Do	1	So	1	Di	1 Tag d Arbeit	Fr	1	So	1	Mi	1	Sa	1
Do	2	Fr	2	Mo	2	Mi	2	Sa	2 12:30 - 13:30	Mo	2	Do	2	So	2
Fr	3	Sa	3 12:30 - 13:30	Di	3	Do	3	So	3	Di	3	Fr	3	Mo	3
Sa	4	So	4	Mi	4	Fr	4	Mo	4	Mi	4	Sa	4 12:30 - 13:30	Di	4
So	5	Mo	5 Rosenmontag	Do	5	Sa	5 12:30 - 13:30	Di	5	Do	5	So	5	Mi	5
Mo	6	Di	6	Fr	6	So	6	Mi	6	Fr	6	Mo	6	Do	6
Di	7	Mi	7	Sa	7 12:30 - 13:30	Mo	7	Do	7 Fronleichnam	Sa	7 12:30 - 13:30	Di	7	Fr	7
Mi	8	Do	8	So	8 Ostern	Di	8	Fr	8	So	8	Mi	8	Sa	8 12:30 - 13:30
Do	9	Fr	9	Mo	9 Ostern	Mi	9	Sa	9 12:30 - 13:30	Mo	9	Do	9	So	9
Fr	10	Sa	10	Di	10	Do	10	So	10	Di	10	Fr	10	Mo	10
Sa	11	So	11	Mi	11	Fr	11	Mo	11	Mi	11	Sa	11 12:30 - 13:30	Di	11
So	12	Mo	12	Do	12	Sa	12 12:30 - 13:30	Di	12	Do	12	So	12	Mi	12
Mo	13	Di	13	Fr	13	So	13	Mi	13	Fr	13	Mo	13	Do	13
Di	14	Mi	14	Sa	14 12:30 - 13:30	Mo	14	Do	14	Sa	14 12:30 - 13:30	Di	14	Fr	14
Mi	15	Do	15	So	15	Di	15	Fr	15	So	15	Mi	15	Sa	15 12:30 - 13:30
Do	16	Fr	16	Mo	16	Mi	16	Sa	16 12:30 - 13:30	Mo	16	Do	16	So	16
Fr	17	Sa	17	Di	17	Do	17 Himmelfahrt	So	17	Di	17	Fr	17	Mo	17
Sa	18 12:30 - 13:30	So	18	Mi	18	Fr	18	Mo	18	Mi	18	Sa	18 12:30 - 13:30	Di	18
So	19	Mo	19	Do	19	Sa	19 12:30 - 13:30	Di	19	Do	19	So	19	Mi	19
Mo	20	Di	20	Fr	20	So	20	Mi	20	Fr	20	Mo	20	Do	20
Di	21	Mi	21	Sa	21 12:30 - 13:30	Mo	21	Do	21	Sa	21 12:30 - 13:30	Di	21	Fr	21
Mi	22	Do	22	So	22	Di	22	Fr	22	So	22	Mi	22	Sa	22 12:30 - 13:30
Do	23	Fr	23	Mo	23	Mi	23	Sa	23 12:30 - 13:30	Mo	23	Do	23	So	23
Fr	24	Sa	24 12:30 - 13:30	Di	24	Do	24	So	24	Di	24	Fr	24	Mo	24
Sa	25 12:30 - 13:30	So	25	Mi	25	Fr	25	Mo	25	Mi	25	Sa	25 12:30 - 13:30	Di	25
So	26	Mo	26	Do	26	Sa	26 12:30 - 13:30	Di	26	Do	26	So	26	Mi	26
Mo	27	Di	27	Fr	27	So	27 Pfingsten	Mi	27	Fr	27	Mo	27	Do	27
Di	28	Mi	28	Sa	28 12:30 - 13:30	Mo	28 Pfingsten	Do	28	Sa	28 12:30 - 13:30	Di	28	Fr	28
Mi	29	Do	29	So	29	Di	29	Fr	29	So	29	Mi	29	Sa	29 12:30 - 13:30
		Fr	30	Mo	30	Mi	30	Sa	30 12:30 - 13:30	Mo	30	Do	30	So	30
		Sa	31 12:30 - 13:30			Do	31			Di	31	Fr	31		



Trainer André Exel

0171 6977707

a.exel@systemgolf.de

Ferien