

Trainingszeiten

Trainingseinheit

Start und Ziel

1. 7:00 –8:30 Uhr
2. 8:30 –10:00 Uhr
3. 10:00 –11:30 Uhr
4. 11:30 –13:00 Uhr
5. 13:00 –14:30 Uhr
6. 14:30 –16:00 Uhr
7. 16:00 –17:30 Uhr
8. 17:30 –19:00 Uhr
9. 19:00 –20:30 Uhr
10. 20:30 – 22:00 Uhr

Essenszeiten

Frühstück:

8:00 - 9:00 Uhr

Mittag:

12:00 - 13:00 Uhr

Abendbrot:

18:00 - 19:00 Uhr