

# trainingsplan - schlechtwetter - kunstrasen

	Montag kr			Dienstag kr			Mittwoch kr			Donnerstag kr			Freitag kr			Samstag kr			Sonntag kr						
<b>14</b>																						<b>9</b>			
15																						15			
30																						30			
45																						45			
<b>15</b>																						<b>10</b>			
15																						15			
30																						30			
45																						45			
<b>16</b>																						<b>11</b>			
15																						15			
30																						30			
45																						45			
<b>17</b>																						<b>12</b>			
15																						15			
30																						30			
45																						45			
<b>18</b>																						<b>13</b>			
15																						15			
30																						30			
45																						45			
<b>19</b>																						<b>14</b>			
15																						15			
30																						30			
45																						45			
<b>20</b>																						<b>15</b>			
15																						15			
30																						30			
45																						45			
<b>21</b>																						<b>16</b>			
15																						15			
30																						30			
45																						45			



km



u 17



u 13



u 11 b



u 23



u 16



u 12



u 10

15.10.2025



u 15



u 11 a



u 9



kiga