

Trainingsplan 1. Quartal 2019

| Januar | | | | | | | Februar | | | | | | | März | | | | | | |
|-------------------|-----------|------|------|------|------|-------------------|-------------------|-----------|----|----|----|----|----|-------------------|-----------|----|----|----|------|----|
| Datum | Y | Rü | E | Ju | Je | R | Datum | Y | Rü | E | Ju | Je | R | Datum | Y | Rü | E | Ju | Je | R |
| Mittwoch | | | | | | | Mittwoch | | | | | | | Mittwoch | | | | | | |
| Donnerstag | | | | | | | Donnerstag | | | | | | | Donnerstag | | | | | | |
| Freitag | | | | | | | Freitag | 1 | | | | | | Freitag | 1 | | | | | |
| Samstag | | | | | | | Samstag | 2 | | | | | | Samstag | 2 | | | | | |
| Sonntag | | | | | | | Sonntag | 3 | | | ja | | ja | Sonntag | 3 | | | ja | | ja |
| Montag | | | | | | | Montag | 4 | | | | | | Montag | 4 | | | | | |
| Dienstag | 1 | nein | nein | nein | | | Dienstag | 5 | ja | ja | ja | | | Dienstag | 5 | ja | ja | ja | | |
| Mittwoch | 2 | | | | | | Mittwoch | 6 | | | | | | Mittwoch | 6 | | | | | |
| Donnerstag | 3 | nein | | | nein | nein | Donnerstag | 7 | ja | | | ja | ja | Donnerstag | 7 | ja | | | ja | ja |
| Freitag | 4 | | | | | | Freitag | 8 | | | | | | Freitag | 8 | | | | | |
| Samstag | 5 | | | | | Winterferien Ende | Samstag | 9 | | | | | | Samstag | 9 | | | | | |
| Sonntag | 6 | | | | ja | ja | Sonntag | 10 | | | | ja | ja | Sonntag | 10 | | | | ja | ja |
| Montag | 7 | | | | | | Montag | 11 | | | | | | Montag | 11 | | | | | |
| Dienstag | 8 | ja | ja | ja | | | Dienstag | 12 | ja | ja | ja | | | Dienstag | 12 | ja | ja | ja | | |
| Mittwoch | 9 | | | | | | Mittwoch | 13 | | | | | | Mittwoch | 13 | | | | | |
| Donnerstag | 10 | ja | | | ja | ja | Donnerstag | 14 | ja | | | ja | ja | Donnerstag | 14 | ja | | | ja | ja |
| Freitag | 11 | | | | | | Freitag | 15 | | | | | | Freitag | 15 | | | | | |
| Samstag | 12 | | | | | | Samstag | 16 | | | | | | Samstag | 16 | | | | | |
| Sonntag | 13 | | | | ja | ja | Sonntag | 17 | | | | ja | ja | Sonntag | 17 | | | | nein | ja |
| Montag | 14 | | | | | | Montag | 18 | | | | | | Montag | 18 | | | | | |
| Dienstag | 15 | ja | ja | ja | | | Dienstag | 19 | ja | ja | ja | | | Dienstag | 19 | ja | ja | ja | | |
| Mittwoch | 16 | | | | | | Mittwoch | 20 | | | | | | Mittwoch | 20 | | | | | |
| Donnerstag | 17 | ja | | | ja | ja | Donnerstag | 21 | ja | | | ja | ja | Donnerstag | 21 | ja | | | ja | ja |
| Freitag | 18 | | | | | | Freitag | 22 | | | | | | Freitag | 22 | | | | | |
| Samstag | 19 | | | | | | Samstag | 23 | | | | | | Samstag | 23 | | | | | |
| Sonntag | 20 | | | | ja | ja | Sonntag | 24 | | | | ja | ja | Sonntag | 24 | | | | nein | 1 |
| Montag | 21 | | | | | | Montag | 25 | | | | | | Montag | 25 | | | | | |
| Dienstag | 22 | ja | ja | ja | | | Dienstag | 26 | ja | ja | ja | | | Dienstag | 26 | ja | ja | ja | | |
| Mittwoch | 23 | | | | | | Mittwoch | 27 | | | | | | Mittwoch | 27 | | | | | |
| Donnerstag | 24 | Ja | | | ja | ja | Donnerstag | 28 | ja | | | ja | ja | Donnerstag | 28 | ja | | | ja | ja |
| Freitag | 25 | | | | | | Freitag | | | | | | | Freitag | 29 | | | | | |
| Samstag | 26 | | | | | | Samstag | | | | | | | Samstag | 30 | | | | | |
| Sonntag | 27 | | | | ja | ja | Sonntag | | | | | | | Sonntag | | | | | | |
| Montag | 28 | | | | | | Montag | | | | | | | Montag | | | | | | |
| Dienstag | 29 | Ja | ja | ja | | | Dienstag | | | | | | | Dienstag | | | | | | |
| Mittwoch | 30 | | | | | | Mittwoch | | | | | | | Mittwoch | | | | | | |
| Donnerstag | 31 | Ja | | | ja | ja | Donnerstag | | | | | | | Donnerstag | | | | | | |

Y = Yakub
Rü = Rüdiger
E = Elena
Ju = Julia
Je = Jenny
R = Roman

ja = Training findet statt
nein = Training findet nicht statt

1 = VHS Großer Saal