

Trainingsplan 2. Quartal 2019

April							Mai							Juni								
Datum	Y	Rü	E	Ju	Je	R	Datum	Y	Rü	E	Ju	Je	R	Datum	Y	Rü	E	Ju	Je	R		
Mittwoch							Mittwoch	1						Mittwoch								
Donnerstag							Donnerstag	2	ja		nein	ja	ja	Donnerstag								
Freitag							Freitag	3						Freitag								
Samstag							Samstag	4						Samstag	1							
Sonntag							Sonntag	5				ja	ja	Sonntag	2				ja		ja	
Montag	1						Montag	6						Montag	3							
Dienstag	2	ja	ja	ja			Dienstag	7	ja	ja	ja			Dienstag	4	ja	ja	ja				
Mittwoch	3						Mittwoch	8						Mittwoch	5							
Donnerstag	4	Ferienbeginn						Donnerstag	9	ja		ja	ja	ja	Donnerstag	6	ja		ja	ja	ja	
Freitag	5						Freitag	10						Freitag	7							
Samstag	6						Samstag	11						Samstag	8							
Sonntag	7			ja		nein	Sonntag	12				ja	ja	Sonntag	9	Pfingsten						
Montag	8						Montag	13						Montag	10							
Dienstag	9	nein	ja	ja			Dienstag	14	ja	ja	ja			Dienstag	11	ja	ja	ja				
Mittwoch	10						Mittwoch	15						Mittwoch	12							
Donnerstag	11	nein		ja	nein	nein	Donnerstag	16	ja		ja	ja	ja	Donnerstag	13	ja		ja	ja	ja		
Freitag	12						Freitag	17						Freitag	14							
Samstag	13						Samstag	18						Samstag	15							
Sonntag	14			ja		nein	Sonntag	19				nein	ja	Sonntag	16				ja		ja	
Montag	15						Montag	20						Montag	17							
Dienstag	16	nein	ja	ja			Dienstag	21	ja	ja	ja			Dienstag	18	ja	ja	ja				
Mittwoch	17						Mittwoch	22						Mittwoch	19							
Donnerstag	18	nein		ja	nein	nein	Donnerstag	23	ja		ja	ja	ja	Donnerstag	20	ja		ja	ja	ja		
Freitag	19						Freitag	24						Freitag	21							
Samstag	20						Samstag	25						Samstag	22							
Sonntag	21	Ostern						Sonntag	26				nein	nein	Sonntag	23				ja		ja
Montag	22	Ferienende						Montag	27						Montag	24						
Dienstag	23	ja	ja	nein			Dienstag	28	ja	ja	ja			Dienstag	25	ja	ja	ja				
Mittwoch	24						Mittwoch	29						Mittwoch	26							
Donnerstag	25	ja		nein	ja	ja	Donnerstag	30	Himmelfahrt					Donnerstag	27	ja		ja	ja	ja		
Freitag	26						Freitag	31						Freitag	28							
Samstag	27						Samstag							Samstag	29							
Sonntag	28				ja	ja	Sonntag							Sonntag	30				ja		ja	
Montag	29						Montag							Montag								
Dienstag	30	ja	ja	nein			Dienstag							Dienstag								
Mittwoch							Mittwoch							Mittwoch								
Donnerstag							Donnerstag							Donnerstag								

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

ja = Training findet statt
nein = Training findet nicht statt