

Bundesstützpunkt / Landesleistungszentrum Dortmund



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:50 – 08:50 Uhr Schulsport	07:50 – 08:50 Uhr Schulsport	07:50 – 08:50 Uhr Schulsport	07:50 – 08:50 Uhr Schulsport	07:50 – 08:50 Uhr Schulsport	08:00 – 09:50 Uhr Verein	08:00 – 09:50 Uhr Verein
08:50 – 09:50 Uhr Schulsport	08:50 – 09:50 Uhr Schulsport	08:50 – 09:50 Uhr Schulsport	08:50 – 09:50 Uhr Schulsport	08:50 – 09:50 Uhr Schulsport	10:00 – 10:55 Uhr D1-2 Kader EK	10:00 – 11:00 Uhr DEU / Ausscheidk
10:00 – 11:50 Uhr Eislaufkindergarten	10:00 – 11:50 Uhr Seniorenlaufzeit	10:00 – 11:50 Uhr Seniorenlaufzeit	10:00 – 11:50 Uhr Seniorenlaufzeit	10:00 – 11:50 Uhr Eislaufkindergarten	10:55 – 11:45 Uhr D2-3 Kader EK	11:10 – 12:00 Uhr D-Kader ET+EK (1-2)
12:00 – 13:00 Uhr DEU	12:00 – 13:00 Uhr DEU	12:00 – 13:00 Uhr DEU	12:00 – 13:00 Uhr DEU	12:00 – 13:00 Uhr DEU	11:55 – 12:45 Uhr D3-4 Kader EK	12:10 – 13:00 Uhr D-Kader ET+EK (3-4)
13:00 – 13:50 Uhr DEU / Verein	13:00 – 13:50 Uhr DEU / Verein	13:00 – 13:50 Uhr DEU / Verein	13:00 – 13:50 Uhr DEU / Verein	13:00 – 13:50 Uhr DEU / Verein	12:55 – 13:50 Uhr DEU / Ausscheidk.	13:00 – 14:00 Uhr DEU / Ausscheidk
14:00 – 14:50 Uhr Verein	14:00 – 14:50 Uhr Verein	14:00 – 14:50 Uhr Verein	14:00 – 14:50 Uhr Verein	14:00 – 14:50 Uhr Verein	14:00 – 14:50 Uhr DEU	14:10 – 15:20 Uhr DEU
15:00 – 15:50 Uhr Stützpunkt I	15:00 – 15:50 Uhr Stützpunkt I	15:00 – 15:50 Uhr Stützpunkt I	15:00 – 15:50 Uhr Stützpunkt I	15:00 – 15:50 Uhr Stützpunkt I	15:00 – 16:20 Uhr DEU / Paarlaufen	15:30 – 17:00 Uhr DEU / Paarlaufen
15:50 – 16:40 Uhr Stützpunkt II	15:50 – 16:40 Uhr Stützpunkt II	15:50 – 16:40 Uhr Stützpunkt II	15:50 – 16:40 Uhr Stützpunkt II	15:50 – 16:40 Uhr Stützpunkt II	16:30 – 17:20 Uhr DEU / Paarlaufen	
16:50 – 17:40 Uhr D-Kader	16:50 – 17:40 Uhr DEU Bundeskader	16:50 – 17:40 Uhr D-Kader	16:50 – 17:40 Uhr DEU Bundeskader	16:50 – 17:40 Uhr D-Kader	17:30 – 18:20 Uhr D-Kader ET	17:10 – 19:20 Uhr Formation Dortmund
17:50 – 18:40 Uhr DEU Bundeskader	17:50 – 18:40 Uhr DEU Bundeskader	17:50 – 18:40 Uhr DEU Bundeskader	17:50 – 18:40 Uhr DEU Bundeskader	17:50 – 18:40 Uhr DEU Bundeskader	18:30 – 19:30 Uhr D-Kader ET	
18:50 – 19:40 Uhr DEU	18:50 – 19:40 Uhr DEU	18:50 – 19:40 Uhr DEU	18:50 – 19:40 Uhr DEU	18:50 – 19:40 Uhr DEU	19:40 – 22:00 Uhr Discolaufzeit	19 :30 – 22 :00 Uhr Eisstockschießen
19:40 – 20:20 Uhr DEU	19:40 – 20:20 Uhr DEU	19:40 – 20:20 Uhr DEU	19:40 – 20:20 Uhr DEU	19:40 – 20:20 Uhr DEU		

Trainingsplan Bahn 1

Stand: 01.10.2003

Bundesstützpunkt / Landesleistungszentrum Dortmund



20:20 – 22:00 Uhr Formation Dortmund	20:20 – 22:00 Uhr DEU / LEV	20:20 – 22:00 Uhr Formation Dortmund	20:20 – 22:00 Uhr DEU / LEV	20:20 – 22:00 Uhr DEU / LEV		
---	--------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------	--	--