

## Trainingsplan SG Orlen 2023/2024 (gültig vom 19.06.2023)

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Platz 1	Zeit	Platz 2	Platz 1	Zeit	Platz 2	Platz 1	Zeit	Platz 2	Platz 1	Zeit	Platz 2	Platz 1	Zeit	Platz 2
G	1530-1600			1530-1600		E1* E2*	1530-1600			1530-1600			1530-1600	
	1600-1630	F1 F2		1600-1630			1600-1630				1600-1630		1600-1630	
E1 E2	1630-1700		E3	1630-1700	D3		1630-1700	G	D3*	E1 E2	D3	F1 F2	1630-1700	E3
	1700-1730			1700-1730			1700-1730				D2*		1700-1730	
	1730-1800	C2*	D1*	1730-1800		D2	1730-1800						1730-1800	
C1*	1800-1830		D1	1800-1830			1800-1830	C1 / C2 (Rotation Wehen!?)			D1	A1	1800-1830	C1
	1830-1900			1830-1900	D2	B1	1830-1900			D1			1830-1900	
	1900-1930	B1*		1900-1930			1900-1930					A1	1900-1930	A2
	1930-2000			1930-2000			1930-2000						1930-2000	
A1	2000-2030		Senioren	2000-2030	Senioren	A1	2000-2030			Senioren			2000-2030	A2
	2030-2100	A2*		2030-2100			2030-2100						2030-2100	
	2100-2130			2100-2130			2100-2130						2100-2130	
	2130-2200			2130-2200			2130-2200			Alte Herren			2130-2200	