

Online-Trainingsplan gültig ab 8. November 2020

aktualisiert am: 07.09.2021

		Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag				
Uhrzeit																						Uhrzeit		
	von	bis																			von		bis	
9:00	9:15																					9:00	9:15	
9:15	9:30																						9:15	9:30
9:30	9:45																						9:30	9:45
9:45	10:00																						9:45	10:00
10:00	10:15																						10:00	10:15
10:15	10:30																						10:15	10:30
10:30	10:45																						10:30	10:45
10:45	11:00																						10:45	11:00
11:00	11:15																						11:00	11:15
11:15	11:30																						11:15	11:30
11:30	11:45																						11:30	11:45
11:45	12:00																						11:45	12:00
12:00	12:15																						12:00	12:15
12:15	12:30																						12:15	12:30
12:30	12:45																						12:30	12:45
12:45	13:00																						12:45	13:00
13:00	13:15																						13:00	13:15
13:15	13:30																						13:15	13:30
13:30	13:45																						13:30	13:45
13:45	14:00																						13:45	14:00
14:00	14:15																						14:00	14:15
14:15	14:30																						14:15	14:30
14:30	14:45																						14:30	14:45
14:45	15:00																						14:45	15:00
15:00	15:15																						15:00	15:15
15:15	15:30																						15:15	15:30
15:30	15:45																						15:30	15:45
15:45	16:00																						15:45	16:00
16:00	16:15																						16:00	16:15
16:15	16:30																						16:15	16:30
16:30	16:45																						16:30	16:45
16:45	17:00																						16:45	17:00
17:00	17:15																						17:00	17:15
17:15	17:30																						17:15	17:30
17:30	17:45																						17:30	17:45
17:45	18:00																						17:45	18:00
18:00	18:15																						18:00	18:15
18:15	18:30																						18:15	18:30
18:30	18:45																						18:30	18:45
18:45	19:00																						18:45	19:00
19:00	19:15																						19:00	19:15
19:15	19:30																						19:15	19:30
19:30	19:45																						19:30	19:45
19:45	20:00																						19:45	20:00
20:00	20:15																						20:00	20:15
20:15	20:30																						20:15	20:30
20:30	20:45																						20:30	20:45
20:45	21:00																						20:45	21:00
21:00	21:15																						21:00	21:15
21:15	21:30																						21:15	21:30
21:30	21:45																						21:30	21:45
21:45	22:00																						21:45	22:00
22:00	22:15																						22:00	22:15
22:15	22:30																						22:15	22:30
		Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag				

Körperaufbau
für Standard-Tänzer
18:30-19:30