

Trainingsplan 2020

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Mi Neujahr	1 Sa	1 So	1 Mi	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo Pfingstmontag 23	1 Mi	1 Sa	1 Di	1 Do	1 So Allerheiligen	1 Di
2 Do	2 So	2 Mo Hallentraining 10	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo Hallentraining 45	2 Mi
3 Fr	3 Mo Hallentraining 6	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo Freiwasser 32	3 Do	3 Sa Tag der Dt. Einheit	3 Di	3 Do
4 Sa	4 Di	4 Mi	4 Sa	4 Mo Hallentraining 19	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr
5 So	5 Mi	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Sa	5 Mo Hallentraining 41	5 Do	5 Sa
6 Mo Hallentraining 2	6 Do	6 Fr	6 Mo Hallentraining 15	6 Mi	6 Sa	6 Mo Freiwasser 28	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So
7 Di	7 Fr	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 Mo Freiwasser 37	7 Mi	7 Sa	7 Mo Hallentraining 50
8 Mi	8 Sa	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo Freiwasser 24	8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di
9 Do	9 So	9 Mo Hallentraining 11	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo Hallentraining 46	9 Mi
10 Fr	10 Mo 7	10 Di	10 Fr Karfreitag	10 So Muttertag	10 Mi	10 Fr	10 Mo Freiwasser 33	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do
11 Sa	11 Di	11 Mi	11 Sa	11 Mo Hallentraining 20	11 Do Fronleichnam	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr
12 So	12 Mi	12 Do	12 So Ostern	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo Hallentraining 42	12 Do	12 Sa
13 Mo Hallentraining 3	13 Do	13 Fr	13 Mo Ostermontag 16	13 Mi	13 Sa	13 Mo Freiwasser 29	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So
14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 Mo Freiwasser 38	14 Mi	14 Sa	14 Mo Hallentraining 51
15 Mi	15 Sa	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo Freiwasser 25	15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di
16 Do	16 So	16 Mo Hallentraining 12	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo Hallentraining 47	16 Mi
17 Fr	17 Mo Hallentraining 8	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo Freiwasser 34	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do
18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Sa	18 Mo Hallentraining 21	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr
19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo Hallentraining 43	19 Do	19 Sa
20 Mo Hallentraining 4	20 Do	20 Fr	20 Mo Hallentraining 17	20 Mi	20 Sa	20 Mo Freiwasser 30	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So
21 Di	21 Fr	21 Sa	21 Di	21 Do Christi Himmelfahrt	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo Freiwasser 39	21 Mi	21 Sa	21 Mo Hallentraining 52
22 Mi	22 Sa	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo Freiwasser 26	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di
23 Do	23 So	23 Mo Hallentraining 13	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo Hallentraining 48	23 Mi
24 Fr	24 Mo Hallentraining 9	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo Freiwasser 35	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do Heiligabend
25 Sa	25 Di	25 Mi	25 Sa	25 Mo Freiwasser 22	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So Ende der Sommerzeit	25 Mi	25 Fr 1. Weihnachtstag
26 So	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo Hallentraining 44	26 Do	26 Sa 2. Weihnachtstag
27 Mo Hallentraining 5	27 Do	27 Fr	27 Mo Hallentraining 18	27 Mi	27 Sa	27 Mo Freiwasser 31	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So
28 Di	28 Fr	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 Mo Freiwasser 40	28 Mi	28 Sa	28 Mo 53
29 Mi	29 Sa	29 So Beginn der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr	29 Mo Freiwasser 27	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So 1. Advent	29 Di
30 Do		30 Mo Hallentraining 14	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo Hallentraining 49	30 Mi
31 Fr		31 Di		31 So Pfingsten		31 Fr	31 Mo Freiwasser 36		31 Sa Reformationstag		31 Do Silvester