

Zeit	M 8	M 9	W 8	W 9	M 10	M 11	W 10	W 11	W 12	W 13	M 12	M 13
11:00	5 x 30 m								Hoch	Hoch	Kugel	Kugel
11:10			5 x 30 m									
11:20	Medizinball	Medizinball			5 x 30 m							
11:30							5 x 30 m					
11:45	30 m											
11:50		30 m										
11:55			30 m									
12:00				30 m								
12:05					30 m							
12:10						30 m						
12:15	Hoch-Weit 1	Hoch-Weit 2					30 m					
12:20			Medizinball	Medizinball	Hoch	Hoch		30 m				
12:25									30 m			
12:30										30 m		
12:35											30 m	
12:40												30 m
13:00	30 m Hi.								Kugel	Kugel		
13:05		30 m Hi.										
13:10			30 m Hi.								Hoch	Hoch
13:15				30 m Hi.								
13:20					30 m Hi.		Medizinball	Medizinball				
13:25			Hoch-Weit 1	Hoch-Weit 2		30 m Hi.						
13:30							30 m Hi.					
13:35								30 m Hi.				
13:40												
13:45												
13:50												
13:55												
14:00												
14:05												
14:10					Medizinball	Medizinball	Hoch	Hoch				

|

I