

Trainingsplan 2011/2012
DJK RSC Essen e.V.



Stand: 07.09.2011

Trainingszeit	Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		
	16:00-17:30	F1/F2	E2	E1			E1			F1/F2	E2	E1	
17:30-19:00	D2		C	D1		D2	B (18:00 - 19:30)				C	D1	
19:00-20:30	B	A	1. Sen.	2. Sen.		3. Sen.	AH (19:15 - 20:45)		1. Sen.	2. Sen.	A		