

MZH

Trainer Klaus, Manuel, Conny

**Es beginnt der JG 2008 ab 17:30 Uhr mit Manuel Aufbau Sprung und Aufwärmen Sprung
Ab 18:00 Uhr JG 2006 und älter Aufbau Stufenbarren mit Klaus, danach Aufwärmtraining
mit Manuel in Halle 2**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 – 17:30							
17:30 – 18:00	Stufenbarren Sprung (H 3)						
18:00 – 18:30	Stufenbarren Sprung (H 3+2)						
18:30 – 19:00	Stufenbarren Sprung (H 3+2)						
19:00 – 19:30	Stufenbarren Sprung (H 3)						
19:30 - 20:00	Stufenbarren Sprung (H 3)			-			
20:00 – 20:30							
20:30 – 21:00							