

# TC Ittigen IC-Trainingsplan 2022

11. April bis 23. Juni

	Montag Platz 3 + 4		Dienstag Platz 3 + 4		Mittwoch Platz 3 + 4		Donnerstag Platz 3 + 4		
10:00					Herren 65+ 3. Liga 10:00 - 11:30 h				10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
16:00							Herren 65+ NLB 16:00 - 17:30 h		16:00
16:30	Damen 50+ 1. Liga 16:30 - 18:00 h		Herren 65+ 2. Liga 16:30 - 18:00 h						16:30
17:00									17:00
17:30					Herren 45+ 2. Liga 17:30 - 19:00 h		Herren 35+ 3. Liga 17:30 - 19:00 h		17:30
18:00			Damen 2. Liga 18:00 - 19:30 h						18:00
18:30									18:30
19:00	Herren 1. Liga 19:00 - 20:30 h		Damen 30+ 3. Liga 19:30 - 21:00 h		Herren 3. Liga 19:00 - 20:30 h		Herren 55+ 3. Liga 19:00 - 20:30 h		19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30									20:30
21:00									21:00
21:30									21:30