

Trainingsplan Herren, Gruppeneinteilung 2025

Montag

GW = Gerade Wochen -> 60 min
12.05./26.05./23.06./07.07./21.07./04.08

UGW = Ungerade Wochen -> 80 min
05.05./19.05./02.06./16.06./30.06./14.07./28.07.

Gruppe 1.: GW 16:30 – 17:30 Uhr // UGW 16:30-17:50

Richard Binning

Norbert Swoboda

Werner Gutsch

Bernd Angst

Albin Storz

Peter Bauer

Volker Preuss

Rainer Sailer

Gruppe 2: GW 18:30 – 19:30 // UGW 17:50 – 19:10

Frederic Rapp

Nicolas Rapp

Tobias Pfau

Gerhard Staiger

Christian Staudacher

Marco Schuler

Matthias Gießhaber

Gruppe 3.: GW 19:30 – 20:30 // UGW 19:10 – 20:30

Guido Fehrenbacher

Stefan Schaumann

Herbert Stern

Oswald Flaig

Ralf Bernhard

Carsten Bolte

Harry Bernhardt