

Trainingsplan für die Unterordnung - BSP

Reihenfolge	Landesgruppe	Zeiten		
1	19	6:56	-	7:20
2	18	7:20	-	7:48
3	17	7:48	-	8:04
4	02	8:04	-	8:32
5	03	8:32	-	9:04
6	09	9:04	-	9:32
7	08	9:32	-	10:08
8	14	10:08	-	10:40
9	07	10:40	-	11:04
10	06	11:04	-	11:44
11	05	11:44	-	12:28
12	01	12:28	-	13:00
13	04	13:00	-	13:36
14	15	13:36	-	14:20
15	13	14:20	-	15:12
16	12	15:12	-	15:52
17	10	15:52	-	16:32
18	11	16:32	-	17:00