

Trainingstabelle Kadertraining

	Name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		S	G	T+	T-	Q	P	
1		■																												
2			■																											
3				■																										
4					■																									
5						■																								
6							■																							
7								■																						
8									■																					
9										■																				
10											■																			
11												■																		
12													■																	
13														■																
14															■															
15																■														
16																	■													
17																		■												
18																			■											
19																				■										
20																					■									
21																						■								