

## Trainingszeiten August / September 2021

03.08.2021

		FLNS Squad (TOP / A / B)		GYM FLNS (Polyvalente)	
<b>MON</b>	<b>23.08.</b>	15:00	17:00		
<b>TUE</b>	<b>24.08.</b>	60´ running, cycling			
<b>WED</b>	<b>25.08.</b>	10:00	12:00	09:00	10:00
<b>THU</b>	<b>26.08.</b>	60´ running, cycling			
<b>FRI</b>	<b>27.08.</b>	10:00	12:00	09:00	10:00

<b>MON</b>	<b>30.08.</b>	15:00	17:00		
<b>TUE</b>	<b>31.08.</b>	10:00	12:00	09:00	10:00
<b>WED</b>	<b>01.09.</b>	10:00	12:00		
<b>THU</b>	<b>02.09.</b>	10:00	12:00	09:00	10:00
<b>FRI</b>	<b>03.09.</b>	10:00	12:00		

<b>MON</b>	<b>06.09.</b>	08:00	10:00		
<b>TUE</b>	<b>07.09.</b>	08:00 15:00	10:00 17:00	17:00	18:00
<b>WED</b>	<b>08.09.</b>	08:00	10:00		
<b>THU</b>	<b>09.09.</b>	08:00 15:00	10:00 17:00	17:00	18:00
<b>FRI</b>	<b>10.09.</b>	08:00	10:00		
<b>SAT</b>	<b>11.09.</b>	10:00	12:00	09:00	10:00

**Bel Air**

<b>MON</b>	<b>13.09.</b>	15:00	17:00		
<b>TUE</b>	<b>14.09.</b>	08:00 15:00	10:00 17:00	17:00	18:00
<b>WED</b>	<b>15.09.</b>	10:00	12:00		