

Zeit		Montag					Dienstag					Donnerstag					Freitag								
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
13:30	14:00																						S	S	
14:00	14:30																						S	S	
14:30	15:00																						S	S	
15:00	15:30			S	S	S	S															A2	Lo1	Lo1	LG
15:30	16:00			S	S	S	A1	S	S	S	S			S	S	S	S					A2	Lo1	Lo1	LG
16:00	16:30			B	Lo2	Lo3	A1	A3	Erw.	F1	B			Lo3	Lo2	F2	F2								
16:30	17:00			B	Lo2	Lo3	A1	A3	Erw.	F1	B			Lo3	Lo2	F2	F2								
17:00	17:30			LG1	LG1	LG2	LG2	LG	LG	Lo1	Lo1			LG2	LG2	LG1	LG1								
17:30	18:00			LG1	LG1	LG2	LG2	LG	LG	Lo1	Lo1			LG2	LG2	LG1	LG1								
18:00	18:30		Jug.	Ma-WK	Ma	Ma	LG2	LG2	LG1	LG1			Jug.	Ma-WK	Ma										
18:30	19:00		Jug.	Ma-WK	Ma	Ma	LG2	LG2	LG1	LG1			Jug.	Ma-WK	Ma										
19:00	19:30						Jug.	Ma-WK	Ma	Ma															
19:30	20:00						Jug.	Ma-WK	Ma	Ma															

Senioren	
Masters	
Masters-WK	
Jug-WK	
A1 Sept. 17	
A2 Feb. 18	
A3 Sept. 18	
F1	
F2	
B	
Lo1	
Lo2	
Lo3	
LG1	
LG2	
Anf. Erw.	
	Felix/Heike
	Max
	Heike/Emma/Nele
	Anett/Swen
	Anett/Emma/Nele
	Swen/Florian
	Swen/Florian
	Thomas/Tobias
	Mandy/Heike
	Felix/Emil
	Heike/Emil/Mandy/Feli
	Max/Heike
	Felix/Heike
	Heike

Alle Gruppen 10 min vor dem Trainingsbeginn Einlass!

LG1+LG2: Trainingsbeginn: Mo.: 16:45-17:00 Uhr Erwärmung 17:00-18:00 Uhr Wasser

Do.: 16:45-17:00 Uhr Erwärmung 17:00-18:00 Uhr Wasser

Di.: Woche A LG2: 16:30-17:00 Uhr Athletik 17:00-19:00 Uhr Wasser

Di.: Woche A LG1: 17:00-18:00 Uhr Athletik 18:00-19:00 Uhr Wasser

Di.: Woche B LG2: 17:00-18:00 Uhr Athletik 18:00-19:00 Uhr Wasser

Di.: Woche B LG1: 16:30-17:00 Uhr Athletik 17:00-19:00 Uhr Wasser

Sondertraining: LG: Fr.: 14:45-15:00 Uhr Erwärmung 15:00-16:00 Uhr Wasser

Lo1: Di.: 16:30-17:00 Uhr Athletik (LG1 oder LG2) 17:00-18:00 Uhr Wasser

A1: Mo.: 15:45-16:00 Uhr Erwärmung 16:00-17:00 Uhr Wasser