

















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	A2	B2	LG
15:30	16:00			S	S	S	A1	S	S	S	S			S	S	S	S					A2	A2	B2	LG
16:00	16:30			B1	Lo1	Lo2	A1	A3	Erw.	F1	B1			Lo2	Lo1	F2	F2								
16:30	17:00			B1	Lo1	Lo2	A1	A3	Erw.	F1	B1			Lo2	Lo1	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		Felix/Heike
Jug-WK		Max
A1 Sept. 17		Heike/Emma/Nele/Luzie
A2 Feb. 18		Swen/Max
A3 Sept. 18		Anett/Emma/Nele/Luzie
F1		Swen/Florian
F2		Swen/Florian
B1		Thomas/Tobias
B2		Mandy
Lo1		Felix/Mandy/Heike
Lo2		Heike/Emil/Mandy/Emma
LG1		Max/Heike
LG2		Felix/Heike
Anf. Erw.		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

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

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