



Trainingseinteilung im Sommerhalbjahr 2017

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰						Samstag: WK I - III (Corinna) Bahn 3 großes Becken
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	NW 1+2+3 (Olaf, Ulrich, Tobias) Bahn 2 großes Becken NW 4+5 (Sarah, Jens) Bahn 1 großes Becken		17 ⁰⁰ – 18 ³⁰ Triathlontraining (Heike) für NW Treffpunkt: Eingang Freibad	NW 1+2+3 (Olaf, Corinna, Tobias) Bahn 2 großes Becken NW 4+5 (Sarah, Jens) Bahn 1 großes Becken	<i>nach Absprache:</i> ab 14 ³⁰ Krafttraining für WK I + Masters Fitnessstudio Scheibe	
18 ⁰⁰ – 19 ⁴⁵	WK III (Viola) Bahn 2 großes Becken & Landtraining WK II (Karl Heinz) Bahn 1 großes Becken WK I (Viola) Bahn 2 großes Becken & Landtraining	18 ⁰⁰ – 18 ⁴⁵ Land-Athletiktraining für WK I - III 18 ⁴⁵ – 19 ⁴⁵ WK III (Viola) Bahn 1/2 großes Becken WK II (Karl Heinz) Bahn 1 großes Becken WK I (Viola) Bahn 2 großes Becken		WK III (Viola) Bahn 2 großes Becken & Landtraining WK II (Karl Heinz) Bahn 1 großes Becken WK I (Viola) Bahn 2 großes Becken & Landtraining		Sonntag: <i>nach Absprache, nur mit Trainer:</i> bei schlechtem Wetter 18 ⁴⁵ – 19 ⁴⁵ bei gutem Wetter 20 ⁰⁰ – 20 ⁴⁵ Wasserball für WK I - III
19 ⁴⁵ - 20 ⁴⁵	freies Schwimmen für Masters + Breitensport ab 18 Jahren Bahn 3 großes Becken		18 ³⁰ – 19 ⁴⁵ Volleyball (Theresa) für WK I - III ab 12 Jahren Beachvolleyballplatz	freies Schwimmen für Masters + Breitensport ab 18 Jahren Bahn 3 großes Becken		

Erstes Freibadtraining am 13. Mai 2017! Eintrittsausweise zum Training bei den Trainern erhältlich.

Einlass 30min vor Trainingsbeginn! Abholen der Kinder unter 18Jahren nach dem Training **nur im Freibad!**

Trainer:

Wettkampfgruppe I
Wettkampfgruppe II
Wettkampfgruppe III
Nachwuchs

Viola Rodat
Karl Heinz Weber
Viola Rodat

Olaf Reitter / Ulrich Deichsel, Corinna Prell / Tobias Rodat (Bahn 2), Sarah Milz / Jens Polanetzki (Bahn 1)

Masters + Breitensport
Triathlon
Volleyball
Olaf Reitter
Heike Schweens
Theresa Deichsel