



Trainingseinteilung im Sommerhalbjahr 2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰						Samstag: freies Schwimmen für Masters + Breitensport ab 18 Jahren Bahn 3 großes Becken
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	NW 1+2+3 (Ulrich, Corinna, Lucas) 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 (Ulrich, Corinna, Lucas) 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, Masters + Breitensport
19 ⁴⁵ - 20 ⁴⁵	freies Schwimmen für Masters + Breitensport ab 18 Jahren Bahn 3 großes Becken		<i>nach Absprache</i> 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 14. Mai 2018! 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
Ulrich Deichsel / Corinna Prell / Lucas Dittwar (Bahn 2), Sarah Milz / Jens Polanetzki (Bahn 1)

Masters + Breitensport
Triathlon
Volleyball

Hole Rößler
Heike Schweens
Theresa Deichsel