

Trainingseinteilung im Sommerhalbjahr 2021

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Sonntag |
|-------------------------------------|---|----------|--|---|--------------------------------|
| 17 ³⁰ – 18 ³⁰ | <p>Nur nach Voranmeldung*: NW 1+2+3 (Sarah & Rebecca) Doppelbahn 1 großes Becken</p> <p>NW 4 (Heike & Lili) Doppelbahn 1 großes Becken</p> <p>NW 5 (Corinna & Pauline) Nichtschwimmerbecken</p> | | | | |
| 19 ⁴⁵ - 20 ⁴⁵ | <p>WK I (Viola) Doppelbahn 3&4 großes Becken</p> <p>WK II (Karl Heinz) Doppelbahn 1 großes Becken*</p> <p>freies Schwimmen ab 18 Jahren Doppelbahn 2 großes Becken</p> | | <p>WK I (Viola) Doppelbahn 3&4 großes Becken</p> | <p>WK I (Viola) Doppelbahn 3&4 großes Becken</p> <p>WK II (Karl Heinz) Doppelbahn 1 großes Becken*</p> <p>freies Schwimmen ab 18 Jahren Doppelbahn 2 großes Becken</p> | Kein Wasserballtraining |

Erstes Freibadtraining am 26.05.2021! Eintrittsausweise zum Training bei den Trainern erhältlich.

Einlass 30min vor Trainingsbeginn!

Max. 12 Schwimmer/innen pro Doppelbahn (Außenbahnen 13)

Trainer:

Wettkampfgruppe I

Viola Rodat

Masters + Breitensport

Hole Rößler

Wettkampfgruppe II

Karl Heinz Weber

Triathlon

Heike Schweens

Nachwuchs

Sarah Träger & Rebecca Rodat (NW 1+2+3), Heike Schweens & Lilli Streng (NW 4), Corinna Prell & Pauline Schweens (NW 5)

* Aktuell gibt es keine Plätze für das Nachwuchstraining mehr! Es gibt eine Warteliste (Anmeldungen an spotlicher-leiter@atskulmbach-schwimmen.de).