



Trainingseinteilung im Winterhalbjahr 2016/17

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	NW 2 (Ulrich) Bahn 4 NW 3 (Tobias) Bahn 2 NW 4 (Sarah) Bahn 5 NW 5 (Jens) Bahn 1				<i>nach Absprache:</i> ab 14 ³⁰ Krafttraining für WK I + Masters Fitnessstudio Scheibe	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ Uhr NW (Corinna) Bahn 5 WK I (Viola) Bahn 3 WK II (Karl Heinz) Bahn 1 WK III (Viola) Bahn 2 Breitensport + Masters Bahn 4
17 ⁰⁰ - 18 ³⁰	NW 1 (Olaf) Bahn 3					
18 ⁰⁰ - 19 ³⁰	WK II (Karl Heinz) Bahn 1 und 2 WK III (Viola) Bahn 5		18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Trockentraining (Heike) für alle Zweifach-Turnhalle MGF	18 ³⁰ - 19 ⁴⁵ WK I (Viola) Bahn 2 WK II (Karl Heinz) Bahn 1		
18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	WK I (Viola) Bahn 4 ab 18:30 noch Bahn 3					
	19 ³⁰ - 20 ¹⁵ freies Schwimmen (Ulrich) Bahn 1 und 2 Masters (Hole) Bahn 5	20 ⁰⁰ -21 ¹⁵ WK I (Viola) Bahn 2 und 3 Masters (Hole) Bahn 1	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Trockentraining/ Volleyball (Theresa) für WK I-III Zweifach-Turnhalle MGF			

Trainingsbeginn am 13. September 2016!

Trainer:

Wettkampfgruppe I

Wettkampfgruppe II

Wettkampfgruppe III

Masters

Nachwuchs

Viola Rodat

Karl Heinz Weber

Viola Rodat

Hole Rößler

Olaf Reitter (Bahn 3), Ulrike Deichsel (Bahn 4), Tobias Rodat (Bahn 2), Sarah Milz (Bahn 5), Jens Polanetzki (Bahn 1)

Trockentraining

Volleyball

Heike Schweens

Theresa Deichsel