



Trainingseinteilung im Winterhalbjahr 2019/20

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	NW 2 (Paul mit Lilli) Bahn 4 NW 3 (Lucas) Bahn 2 NW 4 (Sarah) Bahn 5 NW 5 (Corinna) 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 (Jens) Bahn 3					
18 ⁰⁰ – 19 ³⁰	WK II (Karl Heinz) Bahn 1 und 2 WK III (Viola) Bahn 5		18 ³⁰ – 19 ³⁰ Trockentraining (Heike) Zweifach-Turnhalle MGF (Halle 2)	18 ³⁰ - 19 ⁴⁵ WK I (Viola) Bahn 2		
18 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰	WK I (Viola) Bahn 4 ab 18:30 noch Bahn 3			WK II (Karl Heinz) Bahn 1		
	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				

Trainingsbeginn am 10. September 2019!

Trainer:

Wettkampfgruppe I

Viola Rodat

Wettkampfgruppe II

Karl Heinz Weber

Wettkampfgruppe III

Viola Rodat

Masters

Hole Rößler

Nachwuchs

Jens Polanetzki (Bahn 3), Paul Deichsel (Bahn 4) mit Lilli Streng, Lucas Dittwar (Bahn 2), Sarah Milz (Bahn 5), Corinna Prell (Bahn 1)

Trockentraining

Heike Schweens