

VFS Rahmenttrainingsplan ab 03.02.2020

Uhrzeit	Montag					Dienstag		Mittwoch					Uhrzeit	Donnerstag		Freitag		Sonntag					
	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS - Becken	Bahn 1	Bahn 2-4	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS - Becken		Bahn 1	Bahn 2-4			Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS-Becken	
08:00													08:00										
08:30													08:30										
9:00								fett = verantw. Trainer/-in					9:00					9:00 - 10:00 BSJ/BS		BSJ2	BSJ2		
9:30											NBS		9:30					Katrin	Janine	Torben	Isabeth (Effat / Annett)		
											Janine 12 - 13.00		10:00			Offenbach							
											Janine 14 - 15		15:00										
15.00	WK1a	BS2	BS J 3	BSJ2	BSJ								15.00										
15.30	Philipp	Yulia	Janine / Lucy / Amina	Effat/ Sandra/Mahdi									15.30										
16.00	WK3	WK1	WK2	SS2a 16.30-17.15	15:45 -16:30 SS1 David/ Torben / (Janine / Amina / Mahdi - ab 16 Uhr)								16.00			LG	AG						
16.30	Jörg / Lisa	Effat/ Petra	Philipp	Lina/ Emil	SS1-Auflb 16:30 - 17:15 David/Janine/ Amina / Torben								16.30			Alexandra	Alexandra / Janine						
17.00			SS2b 17:15 - 18		SS2c 17.15 - 18								17.00										
17.30	AG	AG	Philipp / Lina / Torben		David / Amina								17.30										
18.00	Alexandra/Janine	Alexandra/Janine	WK4	WK 4									18.00										
18.30			Alex L.	Alex L.									18.30										
19.00	LG	LG											19.00										
19.30	Alexandra	Alexandra											19.30										
20.00													20.00										
20.30													20.30										
21.00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)					Triathl.	Erw./Hob Alexandra						21.00	Triathl.	Erw./Hob N.N								
21.30	Selda/Effat/Birgit/Sevdi/Janine					Alex S	Masters Alexandra SK-Erw. David						21.30	Alex S	Masters N.N. Erw. Anf. Katrin								