

VFS Rahmenttrainingsplan ab 05.09.2020

Uhrzeit	Montag			Dienstag		Mittwoch			Uhrzeit	Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag					
	Bahn 1-2	Bahn 3-4	NS-Becken	Bahn 1-2	Bahn 3-4	Bahn 1-2	Bahn 3-4	NS-Becken		Bahn 1-2	Bahn 3-4	Offenbach	Offenbach	Dieburg	Dieburg	Bahn 1-2	Bahn 3-4	NS-Becken			
07:30									07:30												
08:00									08:00												
08:30									08:30						Masters/ Hobby Hannah						
8:45						fett = verantw. Trainer/-in			8:45								BSJ/BS Torben, Katrin, Janine	BSJ2 Annette			
9:30									9:30												
9:45									9:45												
13:00									13:00												
14:00									14:00												
15:00	WK1a Philipp Janine	BSJ2 Effat	SS2a Lina & Janine						15:00												
15:30						15:30-16:30 WK2 Philipp	15:30-16:30 WK3 Lisa	15:30-16:15 SS2b_1 Selda & Lina	15:30												
16:00	Desinfektion								16:00		AG Janine	WK 3 Lisa	AG Philipp	WK4 Alex L.							
16:30	WK1 Philipp	BSJ3 Emil	SS2c_1 David & Amina			Desinfektion			16:30												
17:00						16:45-18:00 WK4 Elke	16:45-18:00 LG Philipp	16:45-17:30 SS2b_2 Selda & Lina	17:00		LG Janine										
17:30	Desinfektion								17:30												
18:00	BS1/2 Damian	BS1/2 Lina	SS2c_2 David & Amina						18:00								Masters Alex L. Janine				
18:30											18:30										
19:00	Desinfektion										19:00										
19:30	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)										19:30									AG Damian	LG Sven / Elias
20:00	Desinfektion							20:00													
20:30	Desinfektion							20:30													
21:00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)			Triathl. Alex S.	Masters Janine			21:00	Triathl. Alex S.	Erw./Hob Effat											
21:30								21:30													

aufgrund von Corona-Maßnahmen/Einschränkungen kann es kurzfristig zu Änderungen kommen