

VFS Rahmentrainingsplan ab 19.10.2020

	Montag			Dienstag		Mittwoch				Donnerstag		Freitag	Samstag		Sonntag		
Uhrzeit	Bahn 1-2	Bahn 3-4	NS-Becken	Bahn 1-2	Bahn 3-4	Bahn 1-2	Bahn 3-4	NS-Becken	Uhrzeit	Bahn 1-2	Bahn 3-4	Offenbach	Dieburg	Dieburg	Bahn 1-2	Bahn 3-4	NS-Becken
07:30									07:30								
08:00									08:00				Masters/ Hobby Hannah				
08:30									08:30								
8:45						fett = verantw. Trainer/-in			8:45								
9:30									9:30								BSJ/BS Torben, Katrin, Janine
9:45									9:45								
13:00									13:00				AGJ Philipp	AG Philipp			
14:00									14:00								
15:00	WK1 Melissa, Katrin	BSJ2 Effat	SS2a Selda & Lina						15:00								
15:30						15:30-16:30 WK2 Philipp, Naemi	15:30-16:30 WK3 Lisa	15:30-16:15 SS2b_1 Selda & Lina	15:30								
16:00	Desinfektion								16:00			16:00-16:45 - WK3 Lisa/Jörg/Naemi					
16:30	BSJ3 Emil	BS1/2 Philipp				Desinfektion			16:30								
17:00						16:45-17:45 AG Philipp, Damian	16:45-17:45 LG Philipp, Naemi	16:45-17:30 SS2b_2 Selda & Lina	17:00			16:45-17:30 - LG Jörg/Lisa/Naemi					
17:30	Desinfektion								17:30								
18:00	WK4 Alex L.	BS1/2 Lina, Naemi	SS2c David						18:00								Masters Janine
18:30									18:30								
19:00	Desinfektion								19:00								
19:30	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)								19:30						WK4 Alex L.	AG Damian	LG Philipp, Naemi
20:00									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 Alex S.						
21:30									21:30								

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