

VFS Rahmentrainingsplan ab 28.06.2021

Uhrzeit	Montag			Dienstag		Mittwoch			Uhrzeit	Donnerstag		Freitag		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		Bahn 1-2	Bahn 3-4	NS-Becken
07:30									07:30							
08:00									08:00							
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							
14:00									14:00							
15:00	WK1 Janine, Melissa	BSJ2 Effat	SLGa Selda						15:00							
15:30						15:30-16:15 WK2 Philipp	15:30-16:15 WK3 Lisa	15:30-16:15 SLGb Selda & Lina	15:30							
16:00									16:00							
16:30	BSJ3 Emil	WK3 Lisa, Naemi				Desinfektion			16:30			AG/LG Matthias	AG/LG Matthias			
17:00						16:30-17:30 LG Matthias, Damian	16:30-17:30 LG Matthias, Damian	16:30-17:30 SLGd Selda & Lina	17:00							
17:30	Desinfektion								17:30			WK3 Lisa/Jörg				
18:00	WK4 Alex L.	BS1/2 Philipp	SLGc Lina, Naemi						18:00							
18:30									18:30							
19:00	Desinfektion								19:00							
19:30	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)								19:30						LG Matthias, Damian	LG Matthias, Damian
20:00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)								20:00							
20:30	Desinfektion								20:30							
21:00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)			Triathl. Alex S.	Masters Janine				21:00	Erw./Hob. Alex S.	Erw./Hob. Alex S.					
21:30	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)								21:30							

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