

VFS Rahmenttrainingsplan ab 09.05.2022

Uhrzeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Uhrzeit	Donnerstag					Freitag		Samstag	Sonntag					
	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS-Becken	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Dieburg	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS-Becken		Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Dieburg	Offenbach	Dieburg	Dieburg	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS-Becken	
8:00																														
8:30																														
9:00																														
9:30																														
10:00																														
15:00																														
15:30	WK1 Branny, Caro	WK1 Branny, Caro	BSJ2 Effat, Neda	SS2a Selda, Melis, Dalia							BSJ1 Lina, Cem, Kahina	WK1 Branny, Melissa	WK1 Branny, Melissa		SS2a Selda, Aria															
16:00																														
16:30																														
16:30	BSJ3 Emil	WK2 Branny, Melis	WK3 Lisa	SS2c Effat, Neda, Paulus	Flüchtling Selda, Dalia																									
17:00																														
17:00																														
17:00																														
17:30	WK4 Branny, Lisa	WK4a Branny, Lisa																												
18:00																														
18:00																														
18:30																														
18:30																														
19:00																														
19:00	freies Schwimmen Janine	freies Schwimmen Janine																												
19:30																														
20:00																														
20:00																														
20:30																														
20:30																														
21:00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5) Selda, Effat, Janine																													
21:00						Triathl. Alex S.	Masters Branny	Erw./Hob. Janine	Erw./Hob. Janine																					
21:30																														

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