

VFS Rahmentrainingsplan ab 01.03.2023

Uhrzeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag		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	Offenbach	Offenbach	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS-Becken			
8:00																													
8:30																													
9:00																													
9:30																								BS3 Janine	BS2 Katrin O., Mateo	BS1 Katrin J.	SLG Stephanie		
10:00																													
14:30																													
15:00	WK1a Branny, Caro	WK1b Branny, Melis	BSJ2 Effat, Katrin O.	SS1a Selda, Mateo, Dalia																									
15:30											SS2a	WK1a Branny, Caro	WK1b Branny, Melis	WK1b	SS1a Selda, Mateo														
16:00																													
16:30	BSJ3 Melis	WK2 Branny, Melissa	WK3 Lisa	SS1b Effat, Paulus	Flüchtling Selda, Dalia, Mateo						WK2 Branny, Melissa			BSJ1 Lisa, Kahina	SS1b Stephanie, Mateo, Antonius							WK3/4 Lisa, Jörg	LG Matthias, Elias						
17:00											LG Matthias, Elias																		
17:30																													
18:00	WK4 Branny, Mateo	WK4a Branny, Mateo	WK2	SS2 Lisa, Paulus							WK3	LG Matthias, Elias	LG Matthias, Elias	WK3 Branny, Lisa	SLG Stephanie, Mateo														
18:30																													
19:00																													
19:30	freies Schwimmen Janine, Mateo	freies Schwimmen Janine, Mateo																						LG Matthias, Elias	LG Matthias, Elias	LG Matthias, Elias	WK4 nach Trainings- plan		
20:00																													
20:30																													
21:00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5) Selda, Effat, Janine, Neda																												
21:30						Triathl. Alex S.	Masters Branny	Erw./Hob. Janine	Erw.Anf. Janine, Katrin. O.															Triathl. Alex S.	Erw./Hob. Alex S.	Erw./Hob. Alex S.	Masters nach Trainings- plan		