

### VFS Rahmentrainingsplan ab 01.09.2023

Uhrzeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Uhrzeit	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																8:00												
8:30																8:30												
9:00																9:00												
9:30																9:30							BS3 Janine	BS2 Katrin O., Lourdes	BS1 Katrin J.	SLG Shireen, Caro, Leon		
10:00																10:00												
14:30																14:30												
15:00	BSJ1 Effat, Antonius	BSJ1 Effat, Antonius	WK1b Melis	SS2a Selda, Dalia	SS1a Katrin, Maria, Leon											15:00												
15:30											WK1 / SS1a	WK1b Melis	WK1a Carolina	SS2a Selda, Kahina	SS1a Effat, Antonius, Leon	15:30												
16:00	WK1a Carolina	WK1a/b / SS1b		SS2b Effat, Paulus	SS1b Selda, Cem, Dalia, Leon						WK2 Melissa			BSJ2 Kahina, Cem	SS1b Selda, Effat, Sophia, Leon	16:00												
16:30		BSJ3 Melis								LG1 Elias						16:30					LG2 Lisa, Jörg	LG1 Lisa, Jörg						
17:00			WK2 Melissa	WK2 Melissa, Leon	SS1c Cem, Paulus, Lisa, Kahina						LG1		LG1 Elias	SS2b Effat, Sophia	SS1c Cem, Lisa, Leon	17:00												
17:30	LG2 Lisa	LG2 Lisa		BS1,BS2 Kahina, Leon												17:30												
18:00			BS1,BS2 Kahina										LG1 Elias	SS2b Effat, Sophia	SS1c Cem, Lisa, Leon	18:00												
18:30													LG2 Lisa	LG2 Lisa, Leon	SLG (N.N.)	18:30												
19:00	LG1 Elias	LG1 Elias, Leon														19:00												
19:30															bis 20:30 Uhr	19:30							LG1+2 Elias	LG1+2 Elias	freies Schwimmen Cem	freies Schwimmen Cem		
20:00																20:00												
20:30	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5) Selda, Effat, Janine, Katrin J.															20:30												
21:00						Triathl. Alex S.	Masters Janine, Marc	Erw./Hob. Janine	Erw./Anf. Katrin. O., Marc							21:00	Triathl. Alex S.	Erw./Hob. Marc	Erw./Hob. Marc	Masters Janine								
21:30																21:30												

fett = verantw. Trainer/-in