

VFS Rahmentrainingsplan ab 04.03.2024

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., Semih	BS1 Katrin J.	SLG Shireen, Melis, Leon	
10:00																10:00											
15:00	BSJ1 Effat, Antonius	BSJ1 Effat, Antonius	WK1b Melis Semih	SS2a Selda, Dalia	SS1a Katrin, Maria, Leon											15:00											
15:30																15:30											
16:00		WK1a/b/ SS1b		SS2b Effat, Paulus	SS1b Selda, Maria, Dalia, Leon											16:00											
16:30	WK1a Carolina	BSJ3 Melis														16:30											
17:00			WK2 Melissa													17:00											
17:30				WK2 Melissa, Leon	SS1c Cem, Paulus, Kahina											17:30											
18:00	LG2 Lisa	LG2 Lisa														18:00											
18:30			BS1,BS2 Kahina													18:30											
19:00																19:00											
19:30	LG1 Jörg F., Elias	LG1 Jörg F., Elias														19:30											
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											
21:30																21:30											

fett = verantw. Trainer/-in