

VFS Rahmentrainingsplan ab 26.08.2024

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	BS1 Katrin O., Semih	BS2 Katrin J.	SLG Lisa, Anastasia, Sophia	
10:00																10:00											
																14:30											
15:00	BS1 Effat, Paulus	BS1 Effat, Paulus	SS2b	SS2a Selda, NN	SS1a Katrin, Maria, NN											15:00											
15:30											Koop. NBS Prennig	WK1b Paulus (Sep.) Linda	WK1a Paulus (Sep.) Semih	SS2a Selda, NN	SS1a Effat, Antonius, Samir	15:30											
16:00	WK1a Carolina Semih	WK1b Carolina Linda	Erw. BS3 Caro, J.	SS2b Effat, Kahina	SS1b Selda, Maria						WK2 Claudia	WK2 Claudia	SS1	SS2b Effat, Sophia	SS1b Selda, Samir, Dalia	16:00											
16:30																16:30											
17:00																17:00					LG1 Claudia	LG2 Lisa, Jörg					
17:30											LG1		LG1 Claudia	BS2 Kahina, Maria	SS1c Cem, Lisa, Dalia	17:30											
18:00	LG2 Lisa, Jörg	LG2 Lisa, Jörg		BS3 Kahina, Laurina											18:00												
18:30																18:30											
19:00																19:00											
19:30	LG1 Claudia	LG1 Claudia														19:30							LG1 Claudia	LG1 Claudia	freies Schwimmen Cem	freies Schwimmen Cem	
20:00															bis 20:30 Uhr	20:00											
20:30																20:30											
21:00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)															21:00	Triathl. Alex S.	Erw Hobby Marc	Masters Janine	Erw BS Katrin J.							
21:30	Selda, Effat, Janine, Katrin J.															21:30											

fett = verantw. Trainer/-in