

VFS Rahmentrainingsplan ab 26.08.2024

		Montag					Dienstag					Mittwoch							Donnerstag					Freitag		Sonntag				
Uhrzeit	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	Uhrzeit	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 Lisa	BS1 Effat	SS2a Selda, Maria	SS2a Selda, Maria	SS1a Katrin, Chiara W, Chiara S											15:00														
15:30											Koop. NBS Prennig	WK1b Claudia	WK1a Claudia, Semih	SS2a Selda, Zoé	SS1a Effat, Antonius, Samir	15:30														
16:00	WK1a Carolina Semih	WK1b Carolina Linda	WK1	SS2b Effat, Lisa, Kahina	SS1b Selda, Maria, Samir						WK2 Claudia	WK2 Claudia	SS1	SS2b Effat, Dalia, Antonius	SS1b Selda, Samir, Zoé	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														18:00														
18:30			BS3 Kahina	BS3 Kahina, Laurina												18:30														
19:00	LG1 Claudia	LG1 Claudia														19:00														
19:30																19:30														
20:00																20:00														
20:30																20:30														
21:00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)															21:00														
21:30	Selda, Effat, Janine, Katrin J.					Triathl. Alex S.	Masters Janine	Erw Hobby Marc	Erw.Kraul Katrin. O.							21:30	Triathl. Alex S.	Erw Hobby Marc	Masters Janine	Erw BS Katrin J.										

fett = verantw. Trainer/-in