



Trainingseinteilung im Winterhalbjahr 2018/19

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	NW 2 (Ulrich) Bahn 4 NW 3 (Lucas) Bahn 2 NW 4 (Sarah) Bahn 5 NW 5 (Corinna) Bahn 1				<i>nach Absprache:</i> ab 14 ³⁰ Krafttraining für WK I + Masters Fitnessstudio Scheibe	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ Uhr NW (Corinna) Bahn 5 WK I (Viola) Bahn 3 WK II (Karl Heinz) Bahn 1 WK III (Viola) Bahn 2 Breitensport + Masters Bahn 4
17 ⁰⁰ - 18 ³⁰	NW 1 (Jens) Bahn 3					
18 ⁰⁰ - 19 ³⁰	WK II (Karl Heinz) Bahn 1 und 2 WK III (Viola) Bahn 5		18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Trockentraining I (Heike) bis 12 Jahre Zweifach-Turnhalle MGF	18 ³⁰ - 19 ⁴⁵ WK I (Viola) Bahn 2 WK II (Karl Heinz) Bahn 1		
18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	WK I (Viola) Bahn 4 ab 18:30 noch Bahn 3		19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Trockentraining II (Heike) ab 13 Jahre Zweifach-Turnhalle MGF			
	19 ³⁰ - 20 ¹⁵ freies Schwimmen (Ulrich) Bahn 1 und 2 Masters (Hole) Bahn 5	20 ⁰⁰ -21 ¹⁵ WK I (Viola) Bahn 2 und 3 Masters (Hole) Bahn 1				

Trainingsbeginn am 11. September 2018!

Trainer:

Wettkampfgruppe I

Wettkampfgruppe II

Wettkampfgruppe III

Masters

Nachwuchs

Viola Rodat

Karl Heinz Weber

Viola Rodat

Hole Rößler

Jens Polanetzki (Bahn 3), Ulrich Deichsel (Bahn 4), Lucas Dittwar (Bahn 2), Sarah Milz (Bahn 5), Corinna Prell (Bahn 1)

Trockentraining

Heike Schweens