



## Trainingseinteilung im Winterhalbjahr 2018/19

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