

## VFS Rahmentrainingsplan ab 01.03.2017 (Stand 17.02.2017)

Uhrzeit	Montag					Dienstag		Mittwoch					Donnerstag		Freitag		Sonntag							
	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS - Becken	Bahn 1	Bahn 2-4	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS - Becken	Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2-4	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS-Becker		
9:00								fett = verantw. Trainer/-in					9:00					9:00 - 10:00 BSJ					BS	BS-HS
9:30													9:30					Sevdenur Kübra/Effat		Elke	Lourdes, Shamael			
													10:00					Offenbach bis Ende März						
15:00	SS2a 15-15.45	BS3	15:00 - 16:00 Uhr BS J		15-15.45 Uhr BSJ-HS*			15.15 - 16.00 SS2b					15:00			15 - 16 NW/FG								
15:30	David/Lina	Elke	Alena/Effat		15-15.45 Uhr Aufb-SS1*			Laura	15:30-16:30 NW	15:30-16:30 WK1	15:30-16:30 WK3a	15:30-16:15 Wassergewöhnung	15:30			Melanie/Oona								
16:00	WK3a	NW	WK2	WK1	15:45 - 16:30 SS1 David/Effat/Alena			16 - 17 WKG2	Oona	Elke/ Umut Can	Johanna	Alena/Selda/Lina	16:00			16-17 LG/AG	16-17 LG/AG							
16:30	Johanna	Oona	Laura/Melanie	Elke/ Merle	16:30 - 17:15 SS1 David/Alex/Alena			Laura/Melanie	AG	16.30 - 17.30 BS	WK3b	16:15-17:00 SS1 Steffi/Alena/Selda	16:30			Thomas	Thomas							
17:00	17 - 18.30	17 - 18.30	WK3b	SS2c 17.15-18.00	17:15 - 18 SS2b			FG	Thomas	Elke	Johanna/Aaron	17:00-17:45 SS1	17:00			17 - 18 LG								
17:30	AG	FG	Johanna/Aaron	David/Naemi	Laura/ Alex			Melanie	17:30-19:30	17:30-19:30	WK 4a mit Tria	17:45-18:30 SS2c David/Naemi	17:30			Thomas								
18:00	Thomas	Melanie	WK4	WK4					LG	LG	Alex/ Aaron	17:45-18:30 SS2c David/Naemi	18:00											
18:30	18:30-20:30	18:30-20:30	Alex/Aaron, Lydia**	Alex/ Aaron					Thomas	Thomas	WK 4	18:30-19.15 SS2a	18:30											
19:00	LG	LG									Alex/ Aaron	David/Merle	19:00							19-20:30 WK 4	19-20:30 Tria jung	AG	19-20:30 FG	
19:30	Thomas	Thomas										SK-Kurs F 19:45-20:30	19:30							Alex/ Aaron	Alex/ Aaron	Thomas	Melanie	
20:00												David/NN	20:00											
20:30	20:30 - 22:00												20:30											
21:00	VFS-Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1 - 5)					21-22 Triathl.	21-22 Erw./Hob Aaron/NN							21:00	21-22 Triathl.	21-22 Erw./Hob (Aaron)								
21:30	Selda/Mirela/Effat/Birgit/(Kübra)/Shamael					(N.N.)	Masters (Yulia) SK-Erw. (Elke)							21:30	(NN)	Masters (Yulia) Flüchtl. (Katrin/ Nicole)								

\* Aufb-SS1 Laura, Shamael

BSJ-HS: Sandra, Damian

\*\* ospitiert in der WK 4