

VFS Rahmentrainingsplan ab 15.01.2018

Uhrzeit	Montag					Dienstag		Mittwoch					Uhrzeit	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		Bahn 1	Bahn 2-4	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS-Becken			
9:00								fett = verantw. Trainer/-in					9:00					9:00 - 10:00 BSJ		BS	BS-HS				
9:30												NBS	9:30					Sevdi	Kübra/ Steffi/ Philipp	Lydia/ Helen	Lourdes, Shamael				
												Lourdes 12 - 13.00 Philipp 14 - 15	10:00					Offenbach							
15.00	SS2a 15-15.45	BS3	15:00 - 16:00 Uhr BS J		15-15.45 Uhr BSJ1			15.15 - 16.00 SS2b					15.00			WK2									
15.30	David/ Philipp	Elke	Tyler/Effat/ Sandra/Yasamin		Shamael/ Lucy			Alex/ Phillip	WK 1/ WK2 a	WK1	WK1a	15:30-16:15 Wasser- gewöhnung	15.30			Melanie									
16.00	WK1	WK1a	WK2	WK2a	15:45 -16:30 SS1 David/ Shamael/Lina			WK 2a		Elke/Umut Can	Aaron/ Effat/Philipp	Selda/ Lina/ Damian	16.00			LG	AG								
16.30	Elke/ Umut Can	Aaron/ Effat/Philipp	Melanie	Oona / Tyler	16:30 -17:15 SS1- Aufb David/ Shamael/Naemi			Oona/ Tyler	WK 3	AG	AG	16:15-17:00 SS1 Steffi/Selda/ Effat	16.30			Thomas	Melanie								
17.00			SS2c	WK 3	17:15 - 18 SS2b			BS1	Aaron/ Elke/Oona	Melanie	Melanie	17:00-17:45 SS1	17.00												
17.30	AG	AG	David/ Naemi/Pa ul	Aaron/ Elke/Oona	Alex/ Phillip/Lisa			Elke/O ona	WK 2			Steffi/ Effat/ Naemi	17.30				WK4								
18.00	Melanie	Melanie	WK4	WK 4a					Melanie	LG	LG	17:45-18:30 SS2c David/ Naemi/Luisa	18.00				Alex								
18.30			Alex	Alex/ Philipp					WK4a	Thomas	Thomas	18.30-19.15 SS2a	18.30												
19.00	LG	LG										David/ Philipp	19.00					WK 4	WK 4a	AG	AG				
19.30	Thomas	Thomas										SK-Kurs F 19:15-20:00 David/Philipp/ Hannah	19.30					Alex	Alex/ Philipp	Melanie/ Helen	Melanie/ Helen				
20.00													20.00												
20.30	VFS-Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1 - 5)												20.30												
21.00						Triathl.	Erw./Hob Philipp										21.00	Triathl.	Erw./Hob Yulia						
21.30						Alex S	Masters: Yulia SK-Erw. : Elke										21.30	Alex S	Masters: Yulia Flüchtl.: Karin						