VFS Rahmentrainingsplan ab 26.02.2018

	Montag					Dienstag		Mittwoch						Donnerstag		Freitag		Sonntag				
Uhrzeit	**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-Becken**
9:00								fett = verantw. Trainer/-in					**9:00**					BSJ	BS	9:00 - 10:00 BSJ		
9:30											NBS		**9:30**					**Sevdi**	**Lydia**	**Kübra**/ Steffi/ Philipp/ / Helen		
											Lourdes 12 - 13.00		**10:00**									
											Philipp 14 - 15					**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**			**(Alex L.)**/ Phillip	WK 1 u./o WK2 a	WK1 **Elke**/Umut Can	WK1a **Aaron**/ Effat/Philipp	15:30-16:15 Wasser-gewöhnung **Selda**/ Lina/ Damian	**15.30**			**Melanie**						
16.00	WK1	WK1a	WK2	WK2a	15:45 -16:30 SS1 **David**/ Shamael/Lina			WK 2a					**16.00**			LG	AG					
16.30	**Elke**/ Umut Can	**Aaron**/ Effat/Philipp	**Melanie**	**Jörg**/ Paul	16:30 -17:15 SS1-Aufb **David**/ Shamael/Naemi			**Jörg/ Paul**	WK 3 **Aaron**/ Elke	AG **Melanie**	AG **Melanie**	16:15-17:00 SS1 **Steffi**/Selda/ Effat	**16.30**			**Thomas**	**Melanie**					
17.00			SS2c	WK 3	17:15 - 18 SS2b			BS1				17:00-17:45 SS1	**17.00**				WK4/ WK4a					
17.30	AG	AG	**David**/ Naemi/ Paul	**Aaron**/ Elke	**Alex L.**/ Phillip/ Lisa			**Elke**	WK 2			**Steffi**/ Effat/ Naemi	**17.30**									
18.00	**Melanie**	**Melanie**	WK4	WK 4a					**Melanie**	LG **Thomas**	LG **Thomas**	17:45-18:30 SS2c **David**/ Naemi/Luisa	**18.00**				**Alex L.**					
18.30			**Alex L.**	**Alex L.**/ Philipp					WK4a **Alex L.**			18.30-19.15 SS2a **David**/ Philipp	**18.30**									
19.00	LG	LG											**19.00**					WK 4	WK 4a	AG	AG	
19.30	**Thomas**	**Thomas**										SK-Kurs 19:15-20:00	**19.30**					**Alex L.**	**Alex L.**/ Philipp	**Melanie**/ Helen	**Melanie**/ Helen	
20.00												**David**/Philipp/ Hannah	**20.00**									
20.30													**20.30**									
21.00	VFS-Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1 - 5)					Triathl.	**Erw./Hob Philipp**						**21.00**	Triathl.	Erw./Hob **Yulia**							
21.30	**Selda**/Mirela/Effat/Birgit/(Kübra)/Silvi/Shamael/Iris					**Alex S**	Masters: **Yulia** SK-Erw. : **Elke**						**21.30**	**Alex S**	Masters: **Yulia** Flüchtl.: **Katrin**							