

VFS Rahmentrainingsplan 29.05. - 21.06.2018

	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-Becker		
9:00								fett = verantw. Trainer/-in						9:00					BSJ	BS+ BS1	9:00 - 10:00 BSJ			
9:30												NBS	9:30					Sevdi	Lydia	Kübra/ Steffi/ Philipp/ / Helen				
												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			(Alex L./ Phillip	WK 1 u./o WK2 a	WK1	WK1a	15:30-16:15 Wassergewöhnung	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	Jörg/ Paul	16:30 - 17:15 SS1- Aufb David/ Shamael/Naemi			Jörg/ Paul	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	LG		WK2	Aaron/ Elke	Melanie	Melanie	17:00-17:45 SS1	17.00											
17.30	AG	AG	David/ Naemi/ Paul	Aaron/ Eike	Alex L./ Philipp/ Lisa	Thomas		Melanie				Steffi/ Effat/ Naemi	17.30											
18.00	Melanie	Melanie	WK4	WK 4a				LG				17:45-18:30 SS2c David/ Naemi/Luisa	18.00											
18.30			Alex L.	Alex L./ Philipp				Thomas	befristet b. 20.06			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 19:15-20:00 David/Philipp/ Hannah	19.30			Alex L.	Alex L./ Philipp	(Melanie)/ Helen	(Melanie)/ Helen					
20.00													20.00											
20.30													20.30											
21.00	VFS-Frauenschwimmen /Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1 - 5)					Triathl.	Erw./Hob Philipp						21.00	Triathl.	Erw./Hob Yulia									
21.30	Selda/Effat/Birgit/Silvi/Shamael/Iris/(Kübra, Elisabeth, Ellen)					Alex S	Masters: Yulia SK-Erw. : Elke						21.30	Alex S	Masters: Yulia Flüchtl.: Katrin									