VFS Rahmentrainingsplan ab 24.08.2018

Montag

Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS - Becken
08:00					
08:30					
9:00					
9:30					
15.00	WK1	BS3	15:00 - 16:00 Uhr BSJ3	BSJ2	BSJ Rückenkurs
15.30	**Alexandra/** David/ Ainikki	**Elke**	**Janine**	**Effat/ Sandra**	Shamael
16.00	SS2a 16 -16.45	WK1a	WK2	WK2a	15:45 -16:30 SS1 **David**/ Yasamin/ Julius/ Shamael
16.30	**Lina**/ Helen	Effat/ **Philipp**/ Aaron	**Alexandra**	**Jörg** / Paul	SS1-Aufb 16:30 - 17:15 **David**/ Ainikki/ Julius
17.00			WK 3	SS2b 17:15 - 18	SS2c 17.15 - 18
17.30	AG	AG	**Paul**/ Aaron	**Phillip**/ Ainikki	NN/ Lisa/ **David**
18.00	**Alexandra**	**Alexandra**	WK4	WK 4a	
18.30			**Alex L.**	**Alex L.**	
19.00	LG	LG			Kurse Badehaus
19.30	**Thomas**	**Thomas**			
20.00					
20.30					
21.00	VFS-Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1 - 5)				
21.30	**Selda**/Effat/Birgit/(Kübra)/Shamael/Ainikki/Lydia				

Dienstag

Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2-4
08:00		
08:30		
9:00		
9:30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00	Triathl.	**Erw./Hob Yulia**
21.30	**Alex S**	Masters: **Yulia** SK-Erw. : **Elke**

Mittwoch

Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS - Becken
08:00					
08:30					
9:00	fett = verantw. Trainer/-in				
9:30				NBS	
10:00				Lourdes 12 - 13.00	
				Philipp/Ainikki 14 - 15	
15.00	15:15-16 BS1 - Kurs Rücken				
15.30	**Elke/** Damian	WK1	WK1a	15.45-16.30 SS2c	15:30-16:15 Wasser-gewöhnung
16.00	WK 2a	**Alexandra/** David/ Ainikki	**Philipp** /Aaron	Effat/**David**/ Lisa	**Selda**/ Lydia/ Nicolas/Umut Can
16.30	**Jörg /** Paul	BS1	AG	AG	16:15-17:00 SS1 **Steffi/** Selda/ Effat
17.00	WK 3	**Elke** /Damian	**Alexandra**	**Alexandra**	17:00-17:45 SS1
17.30	**Paul**/ Aaron	WK 2			**Steffi/** Effat/ Luisa
18.00		**Alexandra**	LG	LG	17:45-18:30 SS2a **Lina**/ Helen
18.30		WK4	**Thomas**	**Thomas**	18.30-19.15 SS2b
19.00		**Alex**			**Phillip/** Ainikki
19.30					SK-Kurs F 19:15-20:00
20.00					David/ Philipp/ Hannah/ Ainikki
20.30					
21.00					
21.30					

Donnerstag

Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2-4
08:00		
08:30		
9:00		
9:30		
10:00		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00	Triathl.	Erw./Hob **Yulia**
21.30	**Alex S**	Masters: **Yulia** Flüchtl.: **Katrin**

Freitag

Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2
08:00		
08:30		
9:00		
9:30		
10:00		
	Offenbach	
15.00	WK2	
15.30	**Alexan-dra**	
16.00	LG	AG
16.30	**Thomas**	**Alexan-dra**
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		

Sonntag

Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS-Becken
08:00					
08:30					
9:00	9:00 - 10:00			BSJ So1	BSJ So1
9:30	**BSJ So3 Janine**	**BS1 So Lydia**	**BSJ So2 Ellen**	Steffi/ **Helen**/ Ainikki	
10:00					
15.00					
15.30					
16.00					
16.30					
17.00					
17.30					
18.00					
18.30					
19.00	WK 4	WK 4a	AG	AG	
19.30	**Alex**	**Alex**	**Alexan-dra**	**Alexan-dra**	
20.00					
20.30					
21.00					
21.30					