

VFS Rahmentrainingsplan ab 04.02.2019

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 3	Bahn 4	NS-Becken
08:00													08:00									
08:30													08:30									
9:00								fett = verantw. Trainer/-in					9:00					9:00 - 10:00 BJSJ/BS		BJSJ2	BJSJ2	
9:30											NBS Ainikki 12 - 13.00 Ainikki 14 - 15		9:30					Janine	Lydia/ Torben	Ellen	Helen/ Ainikki	
															Offenbach							
15.00	WK1	BS2	BS J 3	BSJ2	BSJ Rückenkurs			15:15 BS1 - Kurs Rücken					15.00									
15.30	Alexandra/ Ainikki	Elke	Janine	Effat/ Sandra/	Shamael			Elke/ Damian	WK1	15.45 - 16.30 SS2c	WK1a	15:30-16:15 Wasser- gewöhnung	15.30									
16.00	SS2a 16 - 16.45	WK1a	WK2	WK2a	15:45 -16:30 SS1 David/ Janine/ Emil/ Shamael			WK 2a	Alexandra Ainikki	David/ Lisa	Effat/ Philipp /Aaron	Selda/ Aria/ Nicolas/Umut Can	16.00			LG	AG	WK 2				
16.30	Lina/ Helen	Effat/ Philipp/ Aaron	Alexandra	Jörg / Paul	SS1-Aufb 16:30 - 17:15 David/ Ainikki/ Emil			Jörg / Paul	BS1	AG	AG	16:15-17:00 SS1 David/ Selda/ Effat / Julius	16.30			Thomas	Alexandra					
17.00			SS2b 17:15 - 18	WK 3	SS2c 17.15 - 18			WK 3	Elke /Damian	Alexandra	Alexandra	17:00-17:45 SS1	17.00									
17.30	AG	AG	Philipp / Ainikki	Paul/ Aaron	David / Lisa			Paul/ Aaron	WK 2			David/ Effat/ Luisa / Julius	17.30									
18.00	Alexandra	Alexandra	WK4	WK 4a					Alexan-dra	LG	LG	17:45-18:30 SS2a Lina/ Helen	18.00									
18.30			Alex L.	Alex L.					WK4	Thomas	Thomas	18.30-19.15 SS2b	18.30									
19.00	LG	LG							Alex L.			Phillip/ Ainikki	19.00					WK 4	WK 4a	AG	AG	
19.30	Thomas	Thomas										SK-Kurs F 19:15-20:00	19.30					Alex- ander	Alex- ander	Alexan- dra	Alexan- dra	
20.00												Phillip/ Hannah/ Ainikki	20.00									
20.30													20.30									
21.00	Frauenschwimmen u. Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1-5)					Triathl.	Erw./Hob Alexandra						21.00	Triathl.	Erw./Hob Ellen							
21.30	Selda/Effat/Birgit/Shamael/Ainikki					Alex S	Masters: Alexandra SK-Erw. : Elke						21.30	Alex S	Masters: Ellen Flüchtl.: Katrin							