

Trainingszeiten der Wettkampfschwimmer



Ansprechpartner: Abteilungsleiterin Schwimmen
Nachwuchsmannschaft, Talentis
Masters

Gerti Wallentin
Matthias Reketat
Wolfgang Lucka

02373/ 67349 0151 2575 7018
02301/ 187 9502 0176 5679 1767
0231/ 529474 0171 8330305

	Wettkampfmannschaft	Nachwuchsmannschaft	Talentis	Masters
Leitung:	Gerti Wallentin, Wolfgang Lucka	Matthias Reketat		Wolfgang Lucka
Montag	16.15 - 17.55 Schwimmen	16.15 - 17.55 nach Absprache		
	18.10 - 19.00 Krafttraining			
Dienstag				19.00 - 20.00 Krafttraining
	18.00 - 20.00 Schwimmen	16.30 - 18.00 Schwimmen	16.30 - 17.30 Schwimmen	20.00 - 21.30 Schwimmen
Mittwoch	17.00 - 18.00 Krafttraining			
	18.00 - 20.00 Schwimmen	16.30 - 18.00 Schwimmen	16.30 - 17.30 Schwimmen	20.00 - 21.30 freies Training
Donnerstag	18.00 - 20.00 Schwimmen	16.30 - 18.00 Schwimmen	16.30 - 17.30 Schwimmen	
Freitag	17.00 - 18.00 Krafttraining	16.15 - 17.00 Gymnastik	16.15 - 17.00 Gymnastik	20.00 - 21.30 Schwimmen
	18.00 - 20.00 Schwimmen	17.00 - 18.30 Schwimmen	17.00 - 18.00 Schwimmen	
Samstag	nach Vereinbarung	---	---	16.00 - 17.45 freies Training

Trainingsteilnahme:	mind. 3 x wöchentlich	mindestens 3 x wöchentlich	mindestens 2 x wöchentlich	möglichst regelmäßig
----------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------