



**Trainingszeiten: Zeitraum 1&3 --- Ende Freibad bis Beginn
Hallenbad/ Ende Hallenbad bis Beginn Freibad**

	TG 1	TG 2	TG 3	TG 4
Montag	17:00-19:00 Uhr Landtraining Sporthalle Baumbach	17:00-19:00 Uhr Landtraining Sporthalle Baumbach	17:00-19:00 Uhr Landtraining Sporthalle Baumbach	17:00-19:00 Uhr Landtraining Sporthalle Baumbach
Freitag	18:15-19:45 Uhr Landtraining Sportplatz Ransbach	18:15-19:45 Uhr Landtraining Sportplatz Ransbach	18:15-19:15 Uhr Landtraining Sportplatz Ransbach	18:15-19:15 Uhr Landtraining Sportplatz Ransbach
Samstag	15:15-17:30 Uhr Wassertraining HB Wirges	15:15-17:30 Uhr Wassertraining HB Wirges	15:15-17:30 Uhr Wassertraining HB Wirges	15:15-17:30 Uhr Wassertraining HB Wirges
Voraussetzung der Trainingsgruppen	1x Wasser 2x Land pro Woche	1x Wasser 1x Land pro Woche	1x Wasser 1x Land pro Woche	1x Wasser 1x Land pro Woche

Trainingszeiten: Zeitraum 2 --- Hallenbad

	TG 1	TG 2	TG 3	TG 4
Montag	16:30-18:30 Uhr Wassertraining HB Nauort	16:30-18:30 Uhr Wassertraining HB Nauort	16:30-18:30 Uhr komb. Wasser- und Landtraining HB Nauort	16:30-18:30 Uhr komb. Wasser- und Landtraining HB Nauort
Donnerstag	17:00-18:30 Uhr Lauftraining Sportplatz Ransbach	17:00-18:30 Uhr Lauftraining Sportplatz Ransbach		
Freitag	18:15-20:15 Uhr Wassertraining HB Nauort	18:15-20:15 Uhr Wassertraining HB Nauort	18:15-19:15 Uhr Wassertraining HB Nauort	18:15-19:15 Uhr Wassertraining HB Nauort
Samstag	08:15-11:45 Uhr komb. Wasser- und Landtraining HB Nauort	08:15-11:45 Uhr komb. Wasser- und Landtraining HB Nauort	09:15-11:45 Uhr komb. Wasser- und Landtraining HB Nauort	09:15-11:45 Uhr komb. Wasser- und Landtraining HB Nauort
Samstag	17:00-19:00 Uhr Starts/ Tauchzug/ Wenden oder Kraftausdauer Wassertraining HB Nauort	17:00-19:00 Uhr Starts/ Tauchzug/ Wenden oder Kraftausdauer Wassertraining HB Nauort		
Voraussetzung der Trainingsgruppen	3 x Wasser 1x Land pro Woche	2 x Wasser 1x Land pro Woche	2 Einheiten pro Woche	1x kombinierte Einheit Pro Woche

Trainingszeiten: Zeitraum 4 --- Freibad

	TG 1	TG 2	TG 3	TG 4
Montag	17:00-19:00 Uhr komb. Wasser- und Landtraining Freibad Ransbach	17:00-19:00 Uhr komb. Wasser- und Landtraining Freibad Ransbach	17:00-19:00 Uhr komb. Wasser- und Landtraining Freibad Ransbach	17:00-19:00 Uhr komb. Wasser- und Landtraining Freibad Ransbach
Mittwoch	17:00-19:00 Uhr Wassertraining Freibad Ransbach	17:00-19:00 Uhr Wassertraining Freibad Ransbach	17:00-18:00 Uhr Wassertraining Freibad Ransbach	17:00-18:00 Uhr Wassertraining Freibad Ransbach
Donnerstag	17:00-19:00 Uhr Wassertraining Freibad Ransbach	17:00-19:00 Uhr Wassertraining Freibad Ransbach	17:00-18:00 Uhr Wassertraining Freibad Ransbach	17:00-18:00 Uhr Wassertraining Freibad Ransbach
Voraussetzung der Trainingsgruppen	3x Wasser 1x Land pro Woche	2x Wasser 1x Land pro Woche	2x Wasser 1x Land pro Woche	1x Wasser 1x Land pro Woche

Teilnahme an kombinierten Trainingseinheiten nur in Kombination

möglich!!!