

# Zeitraum 1&3

**Ende Freibadsaison bis Beginn Hallenbad Nauort / Ende Hallenbad Nauort bis Beginn Freibadsaison**

	SG	GG B	GG A	LG 2 B	LG 2 A	LG 1 B	LG 1 A
<b>Montag</b>	<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-19:00</b>	<b>17:00-19:00</b>	<b>17:00-19:00</b>	<b>17:00-19:00</b>
<u>Land-training</u>	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe
<u>Sporthalle Baumbach</u>		Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll
<b>Freitag</b>	<b>18:15-19:15</b>	<b>18:15-19:15</b>	<b>18:15-19:15</b>	<b>18:15-19:45</b>	<b>18:15-19:45</b>	<b>18:15-19:45</b>	<b>18:15-19:45</b>
<u>Land-training</u>	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk, Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe
<u>Sportplatz Ransbach</u>							
<b>Samstag</b>	<b>15:15-16:45</b>	<b>15:15-16:45</b>	<b>15:15-17:45</b>	<b>15:15-17:45</b>	<b>15:15-17:45</b>	<b>15:15-17:45</b>	<b>15:15-17:45</b>
<u>Wasser-training</u>	Badekleidung Schwimmbrille Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett	Badekleidung Schwimmbrille Brett	Badekleidung Schwimmbrille Brett	Badekleidung Schwimmbrille Brett	Badekleidung Schwimmbrille Brett	Badekleidung Schwimmbrille Brett
<u>Hallenbad Wirges</u>		Flossen Blackroll Getränk	Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk
<b>Pflicht</b>	1x Wasser 1x Land	1x Wasser 2x Land	1x Wasser 2x Land	1x Wasser 2x Land	1x Wasser 2x Land	1x Wasser 2x Land	1x Wasser 2x Land

**Zu jedem Training sind Mütze, Halstuch und lange Kleidung für nach dem Training verpflichtend!**

# Zeitraum 4

## *Freibadsaison*

	SG	GG B	GG A	LG 2 B	LG 2 A	LG 1 B	LG 1 A
<b>Montag</b>	<b>16:00-17:00</b>	<b>16:20-18:20</b>	<b>16:20-18:20</b>	<b>16:30-19:00</b>	<b>16:30-19:00</b>	<b>16:30-19:00</b>	<b>16:30-19:00</b>
<b>Pflichttag</b>	Badekleidung Schwimmbrille Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
<u>Wasser- training</u>							
<u>Land- training</u>							
<u>Freibad Ransbach</u>		Sportkleidung Sportschuhe	Sportkleidung Sportschuhe	Sportkleidung Sportschuhe	Sportkleidung Sportschuhe	Sportkleidung Sportschuhe	Sportkleidung Sportschuhe
<b>Mittwoch</b>		<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-19:00</b>	<b>17:00-19:00</b>	<b>17:00-19:00</b>	<b>17:00-19:00</b>
<u>Wasser- training</u>		Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
<u>Freibad Ransbach</u>							

<b>Donners- tag</b> <u>Wasser- training</u>  <u>Freibad</u> <u>Ransbach</u>	<b>16:00-17:00</b>  Zusatztermin	<b>17:00-18:00</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	<b>17:00-18:00</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	<b>17:00-19:00</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	<b>17:00-19:00</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	<b>17:00-19:00</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	<b>17:00-19:00</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
<b>Samstag</b>  <u>Wasser- training</u>  <u>Hallenbad</u> <u>Wirges</u>	<b>15:15-16:45</b>  Badekleidung Schwimmbrille Getränk	<b>15:15-16:45</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	<b>15:15-17:45</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	<b>15:15-17:45</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	<b>15:15-17:45</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	<b>15:15-17:45</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	<b>15:15-17:45</b>  Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
<b>Pflicht</b>	1x Wasser 1x Land	2x Wasser 1x Land	3x Wasser 1x Land	2x Wasser 1x Land	3x Wasser 1x Land	2x Wasser 1x Land	3x Wasser 1x Land

**Zu jedem Training sind Mütze, Halstuch und lange Kleidung für nach dem Training verpflichtend!**

**Neoprenanzug (lang) sollte je nach Wetter im Training getragen werden!**





<u>Hallenbad</u> <u>Wirges</u>		Flossen Blackroll Getränk  Vereinsshirt	Flossen Blackroll Schnorchel Getränk  Vereinsshirt	Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk  Vereinsshirt	Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk  Vereinsshirt	Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk  Vereinsshirt	Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk  Vereinsshirt
-----------------------------------	--	---	---	---	---	---	---

**Zu jedem Training sind Mütze, Halstuch und lange Kleidung für nach dem Training verpflichtend!**