

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
Montag <u>Land-training</u> <u>Sporthalle</u> <u>Baumbach</u>	17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe	17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-19:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-19:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-19:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-19:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll
Freitag <u>Land-training</u> <u>Sportplatz</u> <u>Ransbach</u>	18:15-19:15 Getränk Sportkleidung Sportschuhe	18:15-19:15 Getränk Sportkleidung Sportschuhe	18:15-19:15 Getränk Sportkleidung Sportschuhe	18:15-19:45 Getränk Sportkleidung Sportschuhe	18:15-19:45 Getränk Sportkleidung Sportschuhe	18:15-19:45 Getränk Sportkleidung Sportschuhe	18:15-19:45 Getränk Sportkleidung Sportschuhe
Samstag <u>Wasser-training</u> <u>Hallenbad</u> <u>Wirges</u>	15:15-16:45 Badekleidung Schwimmbrille Getränk	15:15-16:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk
Anwesenheit	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
Montag Pflichttag <u>Wasser-training</u> <u>Land-training</u> <u>Freibad</u> <u>Ransbach</u>	16:20-18:20 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	16:20-18:20 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk Sportkleidung Sportschuhe	16:20-18:20 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk Sportkleidung Sportschuhe	16:30-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Sportkleidung Sportschuhe	16:30-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Sportkleidung Sportschuhe	16:30-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Sportkleidung Sportschuhe	16:30-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Sportkleidung Sportschuhe
Mittwoch <u>Wasser-training</u> <u>Freibad</u> <u>Ransbach</u>		17:00-18:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	17:00-18:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	17:00-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	17:00-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	17:00-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	17:00-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk

Donnerstag <u>Wasser-training</u> <u>Freibad Ransbach</u>		17:00-18:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	17:00-18:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	17:00-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	17:00-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	17:00-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	17:00-19:00 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk
Samstag <u>Wasser-training</u> <u>Hallenbad Wirges</u>	15:15-16:45 Badekleidung Schwimmbrille Getränk	15:15-16:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	15:15-17:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk
Anwesenheit	2x Wasser 1x Land	2x Wasser 1x Land	2x 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!

Zeitraum 2

Hallenbadsaison

	SG	GG B	GG A	LG 2 B	LG 2 A	LG 1 B	LG 1 A
Montag Pflichttag <u>Wasser-training</u> <u>Land-training</u> <u>Hallenbad Nauort</u>	16:20-18:30 Badekleidung Schwimmbrille Getränk Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte	16:20-18:30 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	16:20-18:30 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	16:30-18:30 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	16:30-18:30 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Vereinsshirt	16:30-18:30 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Vereinsshirt	16:30-18:30 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Vereinsshirt
Donnerstag <u>Land-training</u> <u>Sporthalle Baumbach</u>		17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	17:00-18:00 Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll
Freitag <u>Wasser-training</u> <u>Hallenbad Nauort</u>			18:15-19:45 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk Vereinsshirt	18:15-20:15 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Vereinsshirt	18:15-20:15 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Vereinsshirt	18:15-20:15 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Vereinsshirt	18:15-20:15 Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk Vereinsshirt

Samstag	08:15-10:30	08:15-10:30	08:15-10:30	08:15-10:30	09:15-11:45	09:15-11:45	09:15-11:45
<u>Wasser-training</u>	Badekleidung Schwimmbrille Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk
<u>Land-training</u>							
<u>Hallenbad Nauort</u>	Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte	Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	Vereinsshirt	Vereinsshirt	Vereinsshirt
Samstag		15:15-16:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45
<u>Wasser-training</u>		Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstandshose Getränk
<u>Hallenbad Wirges</u>		Vereinsshirt	Vereinsshirt	Vereinsshirt	Vereinsshirt	Vereinsshirt	Vereinsshirt
Anwesenheit	2x Wasser 1x Land	2x Wasser 1x Land	2x 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!