

Trainingsplan SV Poseidon Limburg gültig ab 08.05.2017 – Freibadsaison –

MO	MO	DI	DI	MI	DO		FR	FR	SA	SA	
Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Trockentraining	Schwimmen		Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	
Offheim	Parkbad	Diez	Parkbad	Marienschule	Parkbad		Parkbad	Offheim	Offheim	Offheim	
17:00 – 18:45 Chiara Zsembera	17:00 – 19:30 Marion Schilling	16:45 – 18:00 Anna Wagner	17:30 – 20:00 Anja-Mareike Krause	18.00 – 20.00 Oli Maneira Josef Konik	17:30 – 20:00 Anja-Mareike Krause		17:00 – 19:30 Anja-Mareike Krause	16:45 – 18:15 Marion Schilling	09:45 – 11:00 Chiara Zsembera	11:30 – 13:00 Marion Schilling	
Mannschaft 5	M1 & M2	Mannschaft 4	Mannschaft 1	Alle Gruppen	M1 & M2		M1 & M2	Aufbaukurs	Mannschaft 5	Aufbaukurs	
18:45 – 21:45 Masters Masters		17:45 – 19:30 Anna Wagner Mannschaft 3						16:45 – 18:00 Anna Wagner Mannschaft 5	09:45 -12:00 Anna Wagner Mannschaft 3	09:45 – 11:30 Marion Schilling Mannschaft 4	
		Die Zeiten bezeichnen jeweils den Anfang und das Ende des Trainings!						18:00 – 19:30 Marion Schilling Mannschaft 4		11:00 – 13:00 Masters Masters	
								17:45-19.30 Anna Wagner Mannschaft 3	SA Parkbad 07:45 – 09:30 Marion Schilling	SO Offheim 18:00 – 20:00 (Bahn 4 u. 5)	
										M1 & M2	Masters
Ab 17.00 Uhr 1 Bahn (Nr. 5) Ab 18.00 Uhr 2 Bahnen (Nr. 4 u. 5) Ab 20.00 Uhr 1 Bahn (Nr. 5)				2 Bahnen					2 Bahnen (Nr. 4 u. 5)		5 Bahnen, ab 11.00 Uhr 3 Bahnen,

In der **Mastersgruppe** steht in der Regel kein Trainer zur Verfügung.

WICHTIG - für interessierte Kinder u. Jugendliche:

Die Gruppen bzw. das Training **bitte nicht** selbstständig aufsuchen! Immer über den Vorstand oder Trainer **vorher anmelden!**
Sie bringen sonst das Training durcheinander!