

Trainingsplan SV Poseidon Limburg gültig ab 1.11.2018 – Hallenbad –

MO	MO	DI	DI	MI	DO	Do	FR	FR	SA	SA	
Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Athletiktraining	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	
Offheim	Offheim	Diez	Diez	Marienschule	Diez	Diez	Offheim	Offheim	Offheim	Offheim	
16:45 – 18.00	17:45 – 20:10	16:45 – 18:00		18.00 – 20.00	17:45 – 19:30	17:45 – 20:00	16:45 – 19:15	16:45 – 18:00	09:45 – 11:00	09:45 – 11:00	
Mannschaft 5	M1 & M2	Mannschaft 3		Mannschaft 1 - 5	Mannschaft 2	Mannschaft 1	Aufbaukurs	Mannschaft 4	Mannschaft 5	Mannschaft 4	
20:10 – 21:45 Masters		17:45 – 19:30						17:45 – 19:30	09:45 -12:00	10.45 – 13:00	
Masters		Mannschaft 1						Mannschaft 3	Mannschaft 3	Mannschaft 1	
		<p align="center"><b>Die Zeiten bezeichnen jeweils den Anfang und das Ende des Trainings!</b></p>							10:00 – 11:00 (Bahn 3) 12:00 – 13:00 (Bahn 3) Masters	10:00 – 12.00	
											Aufbaukurs
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!