

Trainingsplan 3. Januar – 6. Januar 2012

1. Mannschaft

Dienstag, 3. Januar	09:30 – 11:30 18:00 – 19:30	nach Absprache am Dienstag morgen
Mittwoch, 4. Januar	09:30 – 11:30 18:00 – 19:30	
Donnerstag, 5. Januar	09:30 - 11:30 18.00 - 19:30	Konditionstraining
Freitag, 6. Januar	09:30 - 11:30 18.30 - 20:00	

2. Mannschaft

Dienstag, 3. Januar	10:30 - 12:00	
Mittwoch, 4. Januar	09:30 - 11:00	
Donnerstag, 5. Januar	10.30 - 12:00 18:00 - 19:30	Konditionstraining (nur Alina, Melanie)
Freitag, 6. Januar	09:30 - 11:00	

3. Mannschaft

Mittwoch, 4. Januar	10:30 - 12:00
Freitag, 6. Januar	10:30 - 12:00

4. Mannschaft

Dienstag 3. Januar	09:30 - 10:30 10:30 - 11:00	25 m Becken Lehrschwimmbecken
Donnerstag, 5. Januar	09:30 - 10:30 10:30 - 11:00	25 m Becken Lehrschwimmbecken