

SSG, VFS Rödermark und Koop. NBS Rahmentrainingsplan ab 30.01.2012

	Montag		Dienstag					Mittwoch		Donnerstag				Freitag		Sonntag	
Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	NS - Becken	Bahn 1	Bahn 2	Uhrzeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 4	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 1	Bahn 2
14.00										14.00	TFG	TFG		TFG	TFG		
14.30										14.30	Ilyya	Ilyya		Ilyya	Ilyya		
15.00			BS J	BS J	BS J	SS 2e	SS 2b1 / 15.00 bis 15.45h			15.00	SS 2a			SS 2e			
15.30			Heinz/ Ulrike J./ Sarah H.			Johanna/ David	Selda/ Mirela			15.30	Elisabeth/ Jutta C.			Johanna/ David			
16.00	FG 1a		BS 3	BS 2	FG 3b	SS 2d	SS 2b2 / 15.45-16.30h Selda/ Mirela	FG 3a	FG 3a	16.00	FG 1b	SS 2b		FG1c	FG 1a		
16.30	Elke	FG 3b	Heinz	Ulrike J.	David	Laura/ Sarah R.	SS 1a / 16.30-17.15h Ulrike R./Senel/Leonie	Aaron	Aaron	16.30	Laura/ Sarah H.	Ulrike J./ Selda		Aaron/ Kim	Elke		
17.00	FG 2	David	LG/AG	LG/AG		FG 1b	SS 1b/ 17:15-18:00h			17.00	SS 2d	FG 2		FG 3b	BS 1	FG 3a	FG 3a
17.30	Elke		Aaron	Aaron	E - Kader	Laura/ Sarah R.	Ulrike R./Senel/Leonie	FG2	FG1c	17.30	Laura/ Sarah R.	Kristoffer		David	Udo	Aaron	Aaron
18.00	BS 2	BS 1			Aaron	E - Kader	SS 1c / 18:00-18.45h	Kristoffer	Aaron/ Kim	18.00				FG 3a	FG 3a		
18.30	Heinz	Heinz / Udo				Aaron	Jutta/Senel/Sarah R.	BS 2	BS 1	18.30				Aaron	Aaron		
19.00	LG/AG	LG /AG					SS 2a / 18.45-19.30h	Kristoffer	Heinz/ Udo	19.00							
19.30	Aaron	Aaron					Elisabeth/ Jutta C.	LG/AG	LG/AG	19.30				LG/AG	LG/AG		
20.00								Aaron	Aaron	20.00				Aaron	Aaron		
20.30										20.30							
21.00	Erw./Sen.	Masters/ Triathleten	VFS-Schwimmkurs für Frauen (Bahn 1 - 5)							21.00	Masters/ Triathleten	Erw. u. Sen.	VFS				
21.30	Aaron (Bahn 1-4)	Aaron (Bahn1-4)								21.30	Aaron (Bahn 1-3)	Aaron (Bahn 1-3)	SK Erw. Elke				

SSG Masters/ Triathleten

Erw. und Sen. Schwimmen

SSG Kooperation NBS (TFG)