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	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00
Land- training Sporthalle Baumbach	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll
Freitag	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:45	18:15-19:45	18:15-19:45	18:15-19:45
<u>Land-</u> <u>training</u> <u>Sportplatz</u> <u>Ransbach</u>	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe	Getränk Sportkleidung Sportschuhe
Samstag	15:15-16:45	15:15-16:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45
Wasser- training Hallenbad Wirges	Badekleidung Schwimmbrille Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
Anwesenheit	1x Wasser	1x Wasser	1x Wasser	1x Wasser	1x Wasser	1x Wasser	1x Wasser
	1x Land	2x Land	2x Land	2x Land	2x Land	2x Land	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	16:20-18:20	16:20-18:20	16:20-18:20	16:30-19:00	16:30-19:00	16:30-19:00	16:30-19:00
Pflichttag	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille
Wasser-	Brett	Brett	Brett	Brett	Brett	Brett	Brett
training	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll
<u>Land-</u> <u>training</u>	Getränk	Getränk	Schnorchel Getränk	Schnorchel Widerstands-	Schnorchel Widerstands- hose	Schnorchel Widerstands- hose	Schnorchel Widerstands-
<u>Freibad</u> <u>Ransbach</u>				hose Getränk	Getränk	Getränk	hose Getränk
		Sportkleidung	Sportkleidung	Sportkleidung	Sportkleidung	Sportkleidung	Sportkleidung
		Sportschuhe	Sportschuhe	Sportschuhe	Sportschuhe	Sportschuhe	Sportschuhe
Mittwoch		17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00
<u>Wasser-</u> <u>training</u>		Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille	Badekleidung Schwimmbrille
Freibad		Brett	Brett	Brett	Brett	Brett	Brett
Ransbach		Flossen	Flossen	Flossen	Flossen	Flossen	Flossen
		Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll
		Getränk	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel
			Getränk	Widerstands-	Widerstands-	Widerstands-	Widerstands-
				hose	hose	hose	hose
				Getränk	Getränk	Getränk	Getränk

Donners-		17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00
tag							
<u>Wasser-</u>		Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung
<u>training</u>		Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille
		Brett	Brett	Brett	Brett	Brett	Brett
Freibad		Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll	Flossen Blackroll
Ransbach		Getränk	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel
Ransbach		Getrank	Getränk	Widerstands-	Widerstands-	Widerstands-	Widerstands-
			000.0	hose	hose	hose	hose
				Getränk	Getränk	Getränk	Getränk
Samstag	15:15-16:45	15:15-16:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45	15:15-17:45
Wasser-	Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung	Badekleidung
training	Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille	Schwimmbrille
<u></u>	Getränk	Brett	Brett	Brett	Brett	Brett	Brett
<u>Hallenbad</u>		Flossen	Flossen	Flossen	Flossen	Flossen	Flossen
<u>Wirges</u>		Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll	Blackroll
		Getränk	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel	Schnorchel
			Getränk	Widerstands-	Widerstands-	Widerstands-	Widerstands-
				hose	hose	hose	hose
				Getränk	Getränk	Getränk	Getränk
Anwesenheit	2x Wasser	2x Wasser	2x Wasser	2x Wasser	3x Wasser	2x Wasser	3x Wasser
	1x Land	1x Land	1x Land	1x Land	1x Land	1x Land	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	16:20-18:30	16:20-18:30	16:20-18:30	16:30-18:30	16:30-18:30	16:30-18:30	16:30-18:30
Pflichttag Wasser- training Land- training	Badekleidung Schwimmbrille Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
<u>Hallenbad</u> <u>Nauort</u>	Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte	Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	Sportkleidung Sportmütze Sporttuch Isomatte Blackroll	Vereinsshirt	Vereinsshirt	Vereinsshirt
Donnerstag		17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00
<u>Land-</u> <u>training</u> <u>Sporthalle</u> <u>Baumbach</u>		Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll	Getränk Sportkleidung Sportschuhe Blackroll
Freitag			18:15-19:45	18:15-20:15	18:15-20:15	18:15-20:15	18:15-20:15
Wasser- training Hallenbad Nauort			Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
			Vereinsshirt	Vereinsshirt	Vereinsshirt	Vereinsshirt	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
Wasser- training Land- training Hallenbad Nauort	Badekleidung Schwimmbrille Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
	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-</u> <u>training</u> <u>Hallenbad</u> <u>Wirges</u>		Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk	Badekleidung Schwimmbrille Brett Flossen Blackroll Schnorchel Widerstands- hose Getränk
		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!