

Trainingsplan SV Poseidon Limburg gültig ab 10.01.2024 – 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	
16:50 – 18.00	17:45 – 20:00	16:45 – 18:00		18.00 – 20.00		17:45 – 20:00	16:00 – 19:00	15:45 – 17:30	10:15 – 11:30	10:15 – 11:30	
LG 2	WKM 1	WKM 2		Alle Mannschaften		WKM 1	Aufbaugruppen	LG 1	LG 2	LG 1	
20:10 – 21:45 Masters	17:45 – 20:00	17:45 – 20:00	17:45 – 19:30					17:15 – 19:30	10:15 -12:00	11.15 – 13:30	
Masters	SG	WKM 1	SG					WKM 2	WKM 2	WKM 1	
		<p>Die Zeiten bezeichnen jeweils den Anfang und das Ende des Trainings!</p>							10:30 – 11:30 (Bahn 3)	10:30 – 13:30	
										Masters	Aufbaugruppen
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!