

# Trainingsplan SV Poseidon Limburg gültig ab 06.09.2021 – 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 – 19:30	17:45 – 20:00	15:45 – 19:00	15:45 – 17:30	09:45 – 11:00	09:45 – 11:00
LG 2	WKM 1	WKM 2		Alle Mannschaften	SG	WKM 1	Aufbaugruppen	LG 1	LG 2	LG 1
20:10 – 21:45 : Masters	17:45 – 20:00	17:45 – 20:00						17:15 – 19:30	09:45 -11:30	10.00 – 13:00
Masters	SG	WKM 1						WKM 2	WKM 2	WKM 1
		Die Zeiten bezeichnen jeweils den Anfang und das Ende des Trainings!							10:00 – 11:00 (Bahn 3)	10:00 – 13:00
									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!