

Trainingsplan SV Poseidon Limburg – Freibad- gültig ab 02.06.2025

MO	MO	DI	DI	MI	DO	FR	FR	SA	SA	
Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Athletiktraining	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	
Offheim	Parkbad	Parkbad	Diez	Marienschule	Parkbad	Parkbad	Offheim	Offheim	Offheim	
16:50 – 18.00	17:00 – 19:30	17:30 – 20:00	16:45 – 18:30	17:50 – 20:00	17:30 – 20:00	17:00 – 19:00	15:50 – 19:00	10: 30– 13:30	10:15 - 12:00	
LG 2	WKM 1	WKM 1	WKM 2	Alle	WKM 1	WKM 2	Aufbaugruppen	Aufbaugruppen	WKM 2	
	17:00 – 19:30	17:30 – 20:00				17:00 – 19:30	15:45 -17:30	09:45 – 11:00	09:45– 11:00	
	Schwimmsport.	Schwimmsport								
						WKM 1	LG 1	LG 2	LG 1	
		Die Zeiten bezeichnen jeweils den Anfang und das Ende des Trainings!								
								SA Parkbad 07:45 – 09:30		
								WKM 1		
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 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!