

Trainingsplan SV Poseidon Limburg gültig ab 02.10.2020 – Hallenbadtraining Corona

MO	MO	DI	DI	MI	DO	Do	FR	FR	SA	SA
Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Athletiktraining	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen
Offheim	Offheim		Weilburg	Marienschule	Diez	Diez	Offheim	Offheim	Offheim	Offheim
	17:30 – 20:00		17:00 – 19:00	18.00 – 20.00	18:00 – 20:00	18:00 – 20:00	16:00 – 17:50	16:00– 16:45	08:00 – 09:30	08:00 – 09:30
	WKM 1		WKM 1	Alle Mannschaften	WKM 2	WKM 1	WKM 2	LG 2	WKM 2	WKM 1
20:05 – 20:50 : Masters	17:30 – 20:00		17:00 – 19:00				16:00 – 17:50	16:45 – 17:45	09:30 -10:20	09:30 – 10:25
Masters	SG		WKM 2				WKM 1	LG 1	LG 2	LG 1
		Die WKM 1 und 2 tauschen im zweiwöchigen Wechsel zwischen Weilburg und Offheim (Fr.)					Die Zeiten bezeichnen jeweils den Anfang und das Ende des Trainings			

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!