

Trainingsplan SV Poseidon Limburg gültig ab 25.11.2019 – 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 – 18.30	17:45 – 20:00	16:45 – 18:00	16:45 – 18:00	18.00 – 20.00	17:45 – 19:30	17:45 – 20:00	16:45 – 19:00	16:45 – 18:00	09:45 – 11:00	09:45 – 11:00	
LG 2	WKM 1	WKM 2	LG 1	Alle Mannschaften	SG	WKM 1	Aufbaugruppen	LG 1	LG	LG 1	
20:10 – 21:45 : Masters	18:15 – 20:00	17:45 – 20:00							09:45 -12:00	10.45 – 13:00	
Masters	SG	WKM 1						WKM 2	WKM 2	WKM 1	
		<p align="center">Die Zeiten bezeichnen jeweils den Anfang und das Ende des Trainings!</p>							10:00 – 11:00 (Bahn 3) 12:00 – 13:00 (Bahn 3) Masters	10:00 – 12.00	
											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!