

Trainingszeiten 2. Mannschaft SVN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsort	Neuenhof		Schwimmoper		SSLZ	Schwimmoper	Neuenhof	Neuenhof
Uhrzeit/Tag								
09.30 - 10.00								
10.00 - 10.30							Athletik/Kraft	
10.30 - 11.00							Wasser	
11.00 - 11.30							Wasser	
11.30 - 12.00							Wasser	
							wenn kein Wettkampf stattfindet	
15.00 - 15.30								
15.30 - 16.00								
16.00 - 16.30	Athletik/Kraft		Wasser			Wasser		
16.30 - 17.00	Wasser		Wasser		Jg. 07+08	Wasser		
17.00 - 17.30	Wasser		Wasser		Wasser	Wasser		
17.30 - 18.00	Wasser				Wasser			
18.00 - 18.30					Wasser			
18.30 - 19.00					Wasser			
		= vereinsübergreifendes Standorttraining bei Henning Lambertz						