

Trainingszeiten Freibad

ab 1. Mai bis voraussichtlich 1. Juli 2014

Wettkampfgruppe 1:

Tag	Zeit	Art	Ort
Montag	18.10 - 20.00 Uhr	Trockentraining	Vinzenz-von-Paul-Schule
Dienstag	17.30 - 18.35 Uhr	Trockentraining	Freibad Neubeckum
	18.45 - 19.45 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Langhanteltraining (Pump) (nur nach Absprache mit Esther und Bernd!!!)	Fitnessstudio Relax
Donnerstag	17.00 - 17.55 Uhr	Volleyball / Trockentraining	Freibad Neubeckum
	18.00 - 19.45 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum
Freitag	17.30 - 17.55 Uhr	Trockentraining	Freibad Neubeckum
	18.00 - 19.45 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum

Wettkampfgruppe 2:

Tag	Zeit	Art	Ort
Montag	16.45 - 18.00 Uhr	Trockentraining	Vinzenz-von-Paul-Schule
Dienstag	17.30 - 17.55 Uhr	Trockentraining	Freibad Neubeckum
	18.00 - 18.45 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum
Donnerstag	16.45 - 16.55 Uhr	kurzes Aufwärmen	Freibad Neubeckum
	17.00 - 18.00 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum
Freitag	17.30 - 17.55 Uhr	Trockentraining	Freibad Neubeckum
	18.00 - 19.45 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum

Wettkampfgruppe 3:

Tag	Zeit	Art	Ort
Montag	16.45 - 18.00 Uhr	Trockentraining	Vinzenz-von-Paul-Schule
Dienstag	17.30 - 17.55 Uhr	Trockentraining	Freibad Neubeckum
	18.00 - 18.45 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum
Donnerstag	16.45 - 16.55 Uhr	kurzes Aufwärmen	Freibad Neubeckum
	17.00 - 18.00 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum

Kleines Becken:

Tag	Zeit	Art	Ort
Montag	16.45 - 18.00 Uhr	Trockentraining	Vinzenz-von-Paul-Schule
Dienstag	16.50 - 17.00 Uhr	kurzes Aufwärmen	Freibad Neubeckum
	17.00 - 18.00 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum
Freitag	16.50 - 17.00 Uhr	kurzes Aufwärmen	Freibad Neubeckum
	17.00 - 18.00 Uhr	Schwimmtraining	Freibad Neubeckum