Trainingsplan SVg 1924 Bottrop e.V. - ungerade KW

Stand: 16.11.2020

Tag	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6	"Stummel"	Lehrschwimmb.	Drehkreuz-Info
Montag	**16:30 – 17:15** Anfänger	**16:30 – 17:15** Breitensport	**16:30 – 17:15** Breitensport	**16:30 – 17:15** Breitensport	**16:30 – 17:15** Breitensport	**16:30 – 17:15** WK 2	**16:30 – 17:15** Aufbaukurs A1	**16:30 – 17:15**	**16:10 – 19:00**
Sportpark	Claudia / Bettina	Tanja / Nicole	Volker / ???	Mara / Kira T.	Martina / Dennis B.	Jil / Gritta	Sandra / Miriam K.		**16:20 - 17:05** Trockentraining WK1 / WK 2 Marc
	17:15 – 18:00 Anfänger Bettina / Marina	**17:15 – 18:00** Anfänger Mara / Lisa	**17:15 – 18:00** Breitensport Martina / Dennis B.	**17:15 – 18:00** WKJM 1 Marc	**17:15 – 18:00** WK 1 Jil / Gritta	**17:15 – 18:00** WK 1 Jil / Gritta	**17:15 - 18:00** Aufbaukurs A3 Claudia / Sandra	**17:15 – 18:00** Blubber-Blitz B2 Tanja / Miriam K.	
	18:00 – 18:45 WKJM 2 Carina M.	**18:00 – 18:45** Breitensport Martina / Lisa	**18:00 – 18.45** WKH 1 Sarah	**18:00 – 18:45** WKJM 1 Marc	**18:00 – 18:45** WK 1 Jil / Gritta	**18:00 – 18:45** WK 1 Jil / Gritta	**18:00 - 18:45** Aufbaukurs A5 Nicole / Tanja	**18:00 - 18:45** Blubber-Blitz B4 Sandra / Claudia	
Dienstag	**17:15 – 17:55** WK Nachwuchs	**17:15 – 17:55** Anfänger	**17:15 – 17:55** Breitensport	**17:15 – 17:55** Breitensport	**17:15 – 17:55** Trimming	**17:15 – 17:55** Anfänger	**17:15 – 17:55** Aufbaukurs A7		**16:55 – 19:35**
Sportpark	Jil	Kira D. / Nele	Gritta	Marc / ???	Erwachsene	Rebecca / Laura	Claudia / Sandra		
	17:55 – 18:40 Anfänger Claudia/ Nadine	**17:55 – 18:40** WK1 Marc / Gritta	**17:55 – 18:40** WK1 Marc / Gritta	**17:55 – 18:40** WK2 Jil	**17:55 – 18:40** Breitensport Rebecca / Dennis B.	**17:55 – 18:40** Breitensport Steffi / Miriam H.	**17:55 – 18:40** Aufbaukurs A8 Sandra / André		
	18:40 – 19:20 Breitensport Claudia / Nadine	**18:40 – 19:20** WK1 Marc / Gritta	**18:40 – 19:20** WK1 Jil	**18:40 – 19:20** WKJM 3 Christian	**18:40 – 19:20** WKH 2 Sarah	**18:40 – 19:20** Breitensport André / Dennis B.	**18:40 – 19:20** Aufbaukurs A9 Sandra / Rebecca		
Mittwoch	**17:30 - 18:15** Blubber-Blitz B10	**17:30 - 18:15** Breitensport	**17:30 - 18:15** Bronze-Kurs	**17:30 - 18:15** Anfänger	**17:30 - 18:15** Anfänger				**17:10 - 20:45**
Welheim	Claudia/ Hans-Georg	Christian		Gritta / ???	Jana / Laura				
	18:15 - 19:00 Aufbaukurs A11 Claudia / Hans-Georg	**18:15 - 19:00** Aufbaukurs A11a André / Laura	**18:15 - 19:00** Breitensport Inge	**18:15 - 19:00** Breitensport Gritta / ???	**18:15 - 19:00** Anfänger Jana / Christian				
	19:00 - 19:45 Trimming Erwachsene	**19:00 - 19:45** Trimming Erwachsene	**19:00 - 19:45** Trimming Erwachsene	**19:00 - 19:45** WKJM 1 Marc	**19:00 - 19:45** WK1 Jil/Gritta				
	19:45 - 20:30 Trimming Erwachsene	**19:45 - 20:30** Trimming Erwachsene	**19:45 - 20:30** Trimming Erwachsene	**19:45 - 20:30** WKJM 1 Marc	**19:45 - 20:30** WK1 Jil/Gritta				
Donnerstag			**15:45 – 16:15** Wassergewöhnung 1	**16:15 – 16:45** Wassergewöhnung 2				**16:45 - 17:30** Blubber-Blitz B12	
Sportpark			Tanja / Sabine	Tanja / Sabine				Tanja / Sabine	
				18:00 - 18:45 Bronze-Kurs Martina / Thomas	**18:00 - 18:45** Anfänger Claudia / Hannah	**18:00 - 18:45** WK-Anfänger Jil / Gritta	**18:00 - 18:45** Aufbaukurs A13 Sandra / Laura	**18:00 - 18:30** Wassergewöhnung 3 Tanja / Sabine	**17:40 - 19:45**
				18:45 - 19:30 Breitensport Martina / Thomas	**18:45 - 19:30** Breitensport Gritta / Hannah	**18:45 - 19:30** Anfänger Claudia / Laura	**18:45 - 19:30** Aufbaukurs A14 Jil / Sandra	**18:30 - 19:05** Wassergewöhnung 4 Tanja / Sabine	
Freitag	**18:00 - 18:40** Anfänger	**18:00 - 18:40** Anfänger	**18:00 - 18:40** Breitensport	**18:00 - 18:40** Breitensport	**18:00 - 18:40** Breitensport	**18:00 - 18:40** Breitensport	**18:00 - 18:40** Aufbaukurs A16	**18:00 - 18:40** Blubber-Blitz B15	**17:40 - 21:35**
Sportpark	Jil / Gritta	Claudia / Katja	Marc / Martina	André / Tim	Vera / Laura	Miriam H. / Melissa	Tanja / Sandra	Carina S. / Rebecca	
	18:40 - 19:20 WK - N 3 Jil / Gritta	**18:40 - 19:20** Anfänger Miriam H. / Katja	**18:40 - 19:20** Breitensport Marc / Martina	**18:40 - 19:20** Anfänger Melissa / Tim	**18:40 - 19:20** Breitensport Claudia / Kira T.	**18:40 - 19:20** Anfänger Rebecca / Vera	**18:40 - 19:20** Aufbauk. A18 Carina S. / Sandra	**18:40 - 19:20** Blubber-Blitz B17 Tanja / André	
	19:20 - 20:00 Aufbaukurs A20 Sandra / Claudia	**19:20 - 20:00** Anfänger Carina M.	**19:20 - 20:00** Breitensport Martina / Niklas / Kira T.	**19:20 - 21:20** WKH2 + WKH1 interne Regelung: 19:20-20:20: H2 20:20-21:20: H1 insgesamt drei TE Sarah	**19:20 - 20:00** Breitensport Rebecca / Melissa / Vera	**19:20 - 20:00** WK 2 Jil / Marc	**19:20 - 20:00** Vorschwimmen Gritta	**19:20 - 20:00** Blubber-Blitz B19 Carina S. / Tanja / André	
	20:00 - 20:40 Aufbaukurs A21a Rebecca / André	**20:00 - 20:40** WKJM 2+3 Norbert	**20:00 - 20:40** Trimming Erwachsene		**20:00 - 20:40** WKJM 1 Marc	**20:00 - 20:40** WK 1 Jil / Gritta	**20:00 - 20:40** Aufbauk. A21 Claudia/ Hans-Georg		
	20:40 - 21:20 Aufbaukurs A22a Rebecca / André	**20:40 - 21:20** WKJM 2+3 Norbert	**20:40 - 21:20** Trimming Erwachsene		**20:40 - 21:20** WK JM1 Marc	**20:40 - 21:20** WK 1 Jil / Gritta	**20:40 - 21:20** Aufbauk. A22 Claudia/ Hans-Georg		
Samstag	**13:00 – 13:45** Aufbaukurs A25	**13:00 – 13:45** Bronze-Kurs	**13:00 – 13:45** WK1	**13:00 – 13:45** WK1	**13:00 - 13:45** Trimming	**13:00 – 13:45** Trimming	**13:00 - 13:45** Aufbauk. A25a	**13:00 – 13:45** Blubber-Blitz B24	**11:55 – 14:45**
Sportpark	Sandra / Bettina	Kira / André	Marc	Gritta	Erwachsene (schnelle Aktive)	Erwachsene	Rebecca / Martina	Jil / Tina / Marina	**12:00 - 12:45** Trockentraining WK1 / WK 2 Marc / Gritta
12:15 - 13:00 Aufbauk. A23 Jil / Tina	**13:45 – 14:30** Aufbaukurs A27 Jil/ Tina	**13:45 – 14:30** Silber/Gold-Kurs Kira / ???	**13:45 – 14:30** WK1 Marc	**13:45 – 14:30** WK1 Gritta	**13:45 – 14:30** Trimming Erwachsene	**13:45 – 14:30** Breitensport-A André	**13:45 - 14:30** Anfänger Martina / Rebecca	**13:45 – 14:30** Blubber-Blitz B26 Sandra / Bettina / Marina	