

Liebe SportlerInnen, Liebe Eltern,

die Herbstferien stehen vor der Tür und somit auch unser Trainingslager. Aus gegebenem Anlass haben wir uns für ein „Heimtrainingslager“ entschieden. Damit wir zeitnah die Planung zum Laufen bringen können, bitten wir euch die Anmeldung **bis Freitag den 25.09.2020** bei uns abzugeben. Kreuzt hierfür die Trainingszeiten an, an denen Ihr mit trainieren möchtet!!

Wir werden teilweise gruppenübergreifend, aber auch getrennt trainieren. Bitte zieht hierfür den beigegefügt Stundenplan mit zu. Es könnten sich kurzfristig Änderungen ergeben, diese werden wir in den Gruppen bekannt geben.

L1: Name _____

L2/L3: Name: _____

| Wochentag | Trainingsort | Uhrzeit | Anmeldung |
|------------------------|-------------------------|--------------|-----------|
| Montag 5.10 | Athletik/Kraft Spilburg | 15-18 | |
| | Europabad | 18-20 | |
| Dienstag 6.10 | Laufen Tartanbahn | 9-10 | |
| | Europabad | 10-12/ 14-16 | |
| Mittwoch 7.10 | Laufen Tartanbahn | 9-10 | |
| | Europabad | 10-12/ 14-16 | |
| | Kino/Kochen | -20 | |
| Donnerstag 8.10 | Laufen | 10-11 | |
| | Westbad | 11-13 | |
| | Athletik | 15-16 | |
| | Westbad | 16-18 | |
| Freitag 9.10 | Laufen Tartanbahn | 9-10 | |
| | Europabad | 10-12/ 14-16 | |
| Samstag 10.10 | Laufen Tartanbahn | 9-10 | |
| | Europabad | 10-12 | |
| | Athletik | 15-17 | |
| | Westbad | 18-19.30 | |
| | | | |
| Montag 12.10 | Athletik/Kraft Spilburg | 15-18 | |
| | Europabad | 18-20 | |

| Wochentag | Trainingsort | Uhrzeit | Anmeldung |
|------------------------|-------------------|--------------|-----------|
| Montag 5.10 | Laufen | 15-16 | |
| | Europabad | 16-18 | |
| Dienstag 6.10 | Laufen | 10-11 | |
| | Westbad | 11-13/ 16-18 | |
| Mittwoch 7.10 | Laufen | 10-11 | |
| | Westbad | 11-13/ 16-18 | |
| Donnerstag 8.10 | Laufen Tartanbahn | 9-10 | |
| | Europabad | 10-12 | |
| | Kochen/Mittag | | |
| | Athletik | -17 | |
| Freitag 9.10 | Laufen | 10-11 | |
| | Westbad | 11-13/16-18 | |
| Samstag 10.10 | Laufen | 11-12 | |
| | Westbad | 12-14 | |
| | Athletik | 15-17 | |
| | Westbad | 18-19.30 | |
| | | | |
| Montag 12.10 | Laufen | 15-16 | |
| | Europabad | 16-18 | |

Gemeinsame Einheiten ab Dienstag 13.10.

Name: _____

| Wochentag | Trainingsort | Trainingszeit | Anmeldung (ankreuzen) |
|--|--|-------------------------------------|------------------------------|
| Dienstag 13.10 | Laufen Westbad Athletik | 10-11 11-13/16-18 15-16 | |
| Mittwoch 14.10 | Laufen Tartanbahn Europabad Athletik Spilburg Europabad | 9-10 10-12 14-16 17-19 | |
| Donnerstag 15.10 L2 hat ab 13 Uhr FREI! | Laufen Westbad Athletik | 10-11 11-13/16-18 15-16 | |
| Freitag 16.10 | Laufen Westbad Athletik | 10-11 11-13/16-18 15-16 | |
| Samstag 17.10 | Laufen Westbad Athletik Westbad | 11-12 12-14 15-17 18-19.30 | |

Das Rahmenprogramm wird aktuell noch geplant und kann genauer definiert werden, wenn alle Anmeldungen vorliegen.

Falls Fragen aufkommen, stehen wir euch gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf EUCH!

Mit schwimmerischen Grüßen,

EUER Trainerteam