

SCFA

TRAININGSPLAN – ab 23. Oktober 2023

Alle Trainings finden im Aegeribad statt (wenn nicht anders angekündigt).

Abmeldungen jeweils direkt beim betreffenden Trainer/Trainerin -> wichtig für die Trainingsplanung



	Kids	Junioren U11	Junioren U13/15	Junioren U17
Mo	17.30-18.30	17.30-18.30 Wasser 18.30-19.00 Trockentraining	17.45-18.20 Trockentraining 18.20-19.45 Wasser	17.45-18.20 Trockentraining 18.20-19.45 Wasser
Di				
Mi	17.30-18.30	17.30-18.30 Wasser 18.30-19.00 Trockentraining	17.45-18.20 Trockentraining 18.20-19.45 Wasser	17.45-18.20 Trockentraining 18.20-19.45 Wasser
Do		18.30-20.00 alle Frösche ab U13 bis Senioren		
Fr		17.00-18.00 Wasser 18.00-18.30 Trockentraining	17.45-18.00 Trockentraining 18.00-19.45 Wasser	17.45-18.00 Trockentraining 18.00-19.45 Wasser
Sa		9.45 – 11.45 Open Matches U11, U13, U15, U17	9.45 – 11.45 Open Matches U11, U13, U15, U17	9.45 – 11.45 Open Matches U11, U13, U15, U17

Trockentraining: Badekleider/-hosen bereits montiert, kurze Hose und T-Shirt, Schweißstuch, Getränkeflasche

Wassertraining: Badekleider/-hosen, Schwimmbrille, Badekappe (für lange Haare), Flossen