

Herbstferien 2022
Trainingsplanung Elite/Junioren



<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
<u>09:15</u> <u>Aufwärmen</u>	<u>09:15</u> <u>Aufwärmen</u>	<u>09:15</u> <u>Aufwärmen</u>	<u>09:15</u> <u>Aufwärmen</u>	<u>09:15</u> <u>Aufwärmen</u>	<u>09:15</u> <u>Aufwärmen</u>	
<u>09:30-11:30</u> <u>Wasser</u>	<u>09:30-11:30</u> <u>Wasser</u>	<u>09:30-11:30</u> <u>Wasser</u> <u>11:45-12:45</u> <u>Athletik</u>	<u>09:30-11:30</u> <u>Wasser</u>	<u>09:30-11:30</u> <u>Wasser</u>	<u>09:30-11:30</u> <u>Wasser</u>	Frei
<u>16:00-17:00</u> <u>Kraft</u>	<u>16:00-17:00</u> <u>Athletik</u>		<u>16:00-17:00</u> <u>Athletik</u>	<u>16:00-17:00</u> <u>Kraft</u>		
<u>17:00-19:00</u> <u>Wasser</u>	<u>17:00-19:00</u> <u>Wasser</u>	Frei	<u>17:00-19:00</u> <u>Wasser</u>	<u>17:00-19:00</u> <u>Wasser</u>	Frei	

Am Samstag, den 05.11. findet kein Training mehr statt, da an diesem WE die Saarlandmeisterschaften sind.