

# Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag Winter	Freitag Sommer	Samstag
		Schwimmen Ausdauer				Schwimmen Ausdauer
		12:00 bis 13:30 Uhr				12.00 bis 13.30
		D. Inemann				Matthias Gabriel und Patrick Baumeler
Schwimmen Ausdauer	Schwimmtraining Fortgeschrittene Junioren		Nordic Walking	Schwimmen Technik	Schwimmen Technik (in)	
18:45 bis 20:15 Uhr	18:30 bis 20:00 Uhr		18:15 bis 19:15 Uhr	18:45 bis 19:45 Uhr	18:45 bis 19:45 Uhr	
D. Inemann	Patrick Baumeler, Matthias Gabriel oder Stefan Böller		M. Högger/ K. Blattmann	N. und P. Herrmann	N. und P. Herrmann	
	Laufen		Laufen	Ausdauer Fortgeschrittene	Ausdauer Fortgeschrittene (Out)	
	18:45 bis 20:00 Uhr		18:45 bis 20:15 Uhr	19:30 bis 20:30 Uhr	18:45 bis 20:15 Uhr	
	C. Willisegger		P. Erb / M. Waltert			