Trainingsplan Saison 2019 / 2020 (geringfügige Änderungen nach Saisonstart noch vorenthalten)

MIT TRAGLUFTHALLE (Oktober bis Mitte April) **Stand 23. August**

	Jg.	Trainings pro Woche	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
KIDSLIGA B	2010 - 2012	min. 2 max. 3	WASSER	GYM			WASSER	GYM					WASSER	GYM
			nd/Natalia (+A	Roland			Roland / Natalia (+	Roland					Natalia	Natalia
			17.30 - 18.30	18:30 - 19.00			17:00 - 18:00	18:00 - 18:30					9:00 - 10:30	10:30 - 11:00
			Obere Au	Obere Au			Obere Au	Obere Au					Obere Au	Obere Au
KIDSLIGA A	2010 - 2012	min. 3 max. 4	WASSER	GYM			WASSER	GYM	WASSER				WASSER	GYM
			nd / Natalia (+	Roland			Roland / Natalia (+	Roland	Paolo				Natalia	Natalia
			17.30 - 18.30	18:30 - 19.00			17:00 - 18:00	18:00 - 18:30	17:00 - 18:00				09:00 - 10:30	10:30 - 11:00
			Obere Au	Obere Au			Obere Au	Obere Au	Obere Au				Obere Au	Obere Au
FUTURA B	2007 - 2009	min. 2 max. 3	WASSER	GYM					WASSER				WASSER	GYM
			Paolo	Paolo					Paolo				Natalia	Natalia
			17.30 - 19.00	17.00 - 17.30					18:00 - 19:00				9:00 - 10:30	10:30 - 11:00
			Obere Au	Obere Au					Obere Au					Obere Au
FUTURA A	2007 - 2009	min. 4 max. 5	WASSER	GYM	WASSER		WASSER	GYM	WASSER		WASSER		WASSER	GYM
			Paolo	Paolo	Paolo		Paolo	Paolo	Paolo		Natalia		Paolo	Natalia
			17.30 - 19.00	17.00 - 17.30	17:00 - 18:30		17.30 - 19.00	17.00 - 17.30	18:00 - 19:00		19.00 - 20.30		09:00 - 10:30	10:30 - 11:00
			Obere Au	Obere Au	Obere Au		Obere Au	Obere Au	Obere Au		Sand		Obere Au	Obere Au
REGIONAL	2006+	min. 1 max. 3	WASSER	GYM			WASSER	GYM					WASSER	GYM
			Roland	Natalia			Roland	Natalia					Paolo	Natalia
			19:00 - 20:30	18:30 - 19:00			19:00 - 20:30	18:30 - 19:00					9:00 - 10:30	10:30 - 11:00
			Obere Au	Obere Au			Obere Au	Obere Au					Obere Au	Obere Au
NATIONAL	2006+	min. 6 (*5) max. 8	WASSER	GYM	WASSER	WASSER	WASSER	GYM	WASSER	WASSER	WASSER	GYM	WASSER	
			Paolo	Natalia	Paolo	Paolo	Paolo	Natalia	Paolo	Paolo	Paolo	Paolo	Paolo	
			19:00 - 20.30	18:30 - 19:00	06:00 - 07:30	18:30 - 20:30	19:00 - 20:30	18:30 - 19:00	06:00 - 07:30	19:00 - 20:30	18:30 - 20:30	17:30 - 18:30	09:00 - 11:00	
			Obere Au	Obere Au	Sand	Obere Au	Obere Au	Obere Au	Sand	Obere Au	Sand	Sand	Obere Au	