

Training der SG Adelsberg

Kalenderwoche :	Woche:2						
Datum:	08.01.2018 - 14.01.2018						
Wochentag :	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Trainingsmöglichkeit 1							
Verantwortlichkeit	freies Schwimmen	Patrick Wendritsch	freies Schwimmen	Patrick Wendritsch	Maik Werner	freies Schwimmen	Patrick Wendritsch
Sportform	freies Schwimmen	Bahntraining 8 x 400	freies Schwimmen	Kreis/Zirkeltraining	15x100 2:00 Abgang	freies Schwimmen	Lang Lockerer Dauerlauf
Zeit	18:30 -20:00	18:00-20:00	18:00 -19:00	17:00-19:00	12:45-14:00	10:00-12:00	10:00-12:00
Ort	Schwimmhalle Sportforum	Chemnitz Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Chemnitz Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	individuell
Trainingsmöglichkeit 2							
Verantwortlichkeit		Jochen Gründer				Maik Werner	
Sportform		Dauerlauf , Kraft , Pilates				Wettkampf LM 3000 m	
Zeit		19:00-21:00				16:00-18:00	
Ort		Sporthalle Walter Janka Straße				Chemnitz Sportforum	
Trainingsmöglichkeit 3							
Verantwortlichkeit		freies Schwimmen					
Sportform		freies Schwimmen					
Zeit		17:30 -19:00					
Ort		Schwimmhalle Sportforum					