

# Training der SG Adelsberg

|                               |                         |                                |                         |                             |                         |                         |                         |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>Kalenderwoche :</b>        | Woche:3                 |                                |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Datum:</b>                 | 15.01.2018 - 21.01.2018 |                                |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Wochentag :</b>            | <i>Montag</i>           | <i>Dienstag</i>                | <i>Mittwoch</i>         | <i>Donnerstag</i>           | <i>Freitag</i>          | <i>Samstag</i>          | <i>Sonntag</i>          |
| <b>Trainingsmöglichkeit 1</b> |                         |                                |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Verantwortlichkeit</b>     | freies Schwimmen        | Patrick Wendritsch             | freies Schwimmen        | Patrick Wendritsch          | Maik Werner             | freies Schwimmen        | Patrick Wendritsch      |
| <b>Sportform</b>              | freies Schwimmen        | Bahntraining 10x1000 400 tp    | freies Schwimmen        | Kreistraining / 4x 1000 BAL | 20 x 100 2:00 Abgang    | freies Schwimmen        | Lang Lockerer Dauerlauf |
| <b>Zeit</b>                   | 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             |
| <b>Ort</b>                    | Schwimmhalle Sportforum | Chemnitz Sportforum            | Schwimmhalle Sportforum | Chemnitz Sportforum         | Schwimmhalle Sportforum | Schwimmhalle Sportforum | individuell             |
| <b>Trainingsmöglichkeit 2</b> |                         |                                |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Verantwortlichkeit</b>     |                         | Jochen Gründler                |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Sportform</b>              |                         | Dauerlauf , Kraft , Pilates    |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Zeit</b>                   |                         | 19:00-21:00                    |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Ort</b>                    |                         | Sporthalle Walter Janka Straße |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Trainingsmöglichkeit 3</b> |                         |                                |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Verantwortlichkeit</b>     |                         | freies Schwimmen               |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Sportform</b>              |                         | freies Schwimmen               |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Zeit</b>                   |                         | 17:30 -19:00                   |                         |                             |                         |                         |                         |
| <b>Ort</b>                    |                         | Schwimmhalle Sportforum        |                         |                             |                         |                         |                         |