

## Training der SG Adelsberg

<b>Kalenderwoche :</b>	Woche:4						
<b>Datum:</b>	22.01.2018 - 28.01.2018						
<b>Wochentag :</b>	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Trainingsmöglichkeit 1							
<b>Verantwortlichkeit</b>	freies Schwimmen	Patrick Wendritsch	freies Schwimmen	Patrick Wendritsch	Maik Werner	freies Schwimmen	Christian Flegel
<b>Sportform</b>	freies Schwimmen	Bahntraining 10x400 200 tp	freies Schwimmen	Kreistraining / 3x10x80 BAL	10 x 100 1:45 Abgang	freies Schwimmen	LM 800 /3000 Senioren
<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	Chemnitz Sportforum
Trainingsmöglichkeit 2							
<b>Verantwortlichkeit</b>		Jochen Gründer					Patrick Wendritsch
<b>Sportform</b>		Dauerlauf , Kraft , Pilates					Swim and Run
<b>Zeit</b>		19:00-21:00					12:00-16:00
<b>Ort</b>		Sporthalle Walter Janka Straße					Schwimmhalle Sportforum
Trainingsmöglichkeit 3							
<b>Verantwortlichkeit</b>		freies Schwimmen					Maik Werner/Patrick Wendritsch
<b>Sportform</b>		freies Schwimmen					Teamtreffen Regio/Landes Männer
<b>Zeit</b>		17:30 -19:00					16:00-17:30
<b>Ort</b>		Schwimmhalle Sportforum					Chemnitz Sportforum