

# Training der SG Adelsberg

<b>Kalenderwoche :</b>	Woche:7						
<b>Datum:</b>	12.02.2018 - 18.02.2018						
<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>	Maik Werner	Patrick Wendritsch	Maik Werner	Patrick Wendritsch	Patrick Wendritsch	freies Schwimmen	Patrick Wendritsch
<b>Sportform</b>	Technik, Teilarbeit	Bahntraining 40x100 (20 sek P )	Platte 1000 Gesamt	12 x Kreistraining /400 m	freies Schwimmen	freies Schwimmen	langer Dauerlauf
<b>Zeit</b>	18:30 -20:00	18:00-20:00	18:00 -19:00	17:30-19:00	12:45-14:00	10:00-12:00	10:00 bis 12:00
<b>Ort</b>	Schwimmhalle Sportforum	Chemnitz Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Chemnitz Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Patrick Wendritsch Wohnung
Trainingsmöglichkeit 2							
<b>Verantwortlichkeit</b>		Jochen Gründer					
<b>Sportform</b>		Dauerlauf , Kraft , Pilates					
<b>Zeit</b>		19:00-21:00					
<b>Ort</b>		Sporthalle Walter Janka Straße					
Trainingsmöglichkeit 3							
<b>Verantwortlichkeit</b>		freies Schwimmen					
<b>Sportform</b>		freies Schwimmen					
<b>Zeit</b>		17:30 -19:00					
<b>Ort</b>		Schwimmhalle Sportforum					