

Training der SG Adelsberg

Kalenderwoche :	Woche:10						
Datum:	05.03.2018 - 11.03.2018						
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	Patrick Wendritsch	Patrick Wendritsch
Sportform	freies Schwimmen	Bahntraining 10x1000 400 Tp	freies Schwimmen	Stadtpark 1 2 2 3 2 2 1 km GA2	12x100 2:00 ab 1:15	freies Schwimmen	langer DL 20 - 30 km
Zeit	18:30 -20:00	18:00-20:00	18:00 -19:00	17:30-19:00	12:45-14:00	10:00-12:00	10:00-12:00
Ort	Schwimmhalle Sportforum	Chemnitz Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Chemnitz Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Pattex Wohnung
Trainingsmöglichkeit 2							
Verantwortlichkeit		Jochen Gründer				Patrick Wendritsch	
Sportform		Dauerlauf , Kraft , Pilates				Radausfahrt	
Zeit		19:00-21:00				13:00-16:00	
Ort		Sporthalle Walter Janka Straße				Pattex Wohnung	
Trainingsmöglichkeit 3							
Verantwortlichkeit		freies Schwimmen					
Sportform		freies Schwimmen					
Zeit		17:30 -19:00					
Ort		Schwimmhalle Sportforum					