

# Training der SG Adelsberg

<b>Kalenderwoche :</b>	Woche:12						
<b>Datum:</b>	19.03.2018 - 25.03.2018						
<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	Patrick Wendritsch	Maik Werner
<b>Sportform</b>	freies Schwimmen	Bahntraining 15x400 200 Tp	freies Schwimmen	12 x 800 m mit Kraft	6 x 200 3:30 ab (2:45)	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	10:00-12:00
<b>Ort</b>	Schwimmhalle Sportforum	Chemnitz Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Chemnitz Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Schwimmhalle Sportforum	Wohnung Pattex
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					