

Trainingsplan DLRG Berlin Mitte

Schwimmhalle Fischerinsel (gültig ab 04. Mai 2017)



MONTAG				DONNERSTAG				
ZEIT	BAHN 2/4	ZEIT	Lehrschwimmbecken	ZEIT	BAHN 4	BAHN 5	ZEIT	Lehrschwimmbecken
16:55 - 17:40	Silber A <u>Anton</u>			16:55 - 17:40	Silber B <u>Rick</u>	Bronze B <u>Anne Marie</u>	17:00 - 17:30	Anfänger Gruppe D <u>Linda</u>
17:35 - 18:20	JET <u>Anton</u>	18:00 - 18:30	Anfänger Gruppe A <u>Linda</u>	17:35 - 18:20	Gold A <u>Rick</u>	Bronze C <u>Anne Marie</u>	17:40 - 18:10	Anfänger Gruppe E <u>Linda</u>
18:15 - 19:00	Bronze A <u>Anton</u>	18:40 - 19:10	Anfänger Gruppe B <u>Linda</u>	18:15 - 19:00	Gold B <u>Rick</u>	Bronze D <u>Wiebke</u>	18:20 - 18:50	Anfänger Gruppe F <u>Linda</u>
		19:20 - 19:50	Anfänger Gruppe C <u>Linda</u>	ab 19 Uhr	18:55 - 19:40 Fortgeschrittene Jugend 2 <u>Rick</u>	18:55 - 19:40 Fortgeschrittene Jugend 1 <u>Wiebke</u>	19:00 - 19:30	Anfänger Gruppe G <u>Linda</u>
		20:00 - 21:30	DRSA <u>Anton / Ben / Linda</u>		19:40 - 20:30 Fortgeschrittene Jugend 3 <u>Denniz</u>	19:40 - 20:15 Erw. Bronze <u>Wiebke</u>	19:40 - 20:20	Anfänger Gruppe H <u>Linda</u>
					20:30 - 21:30 Stations-training	20:15-21:30 DRSA <u>Anton / Ben / Alex</u>	20:20 - 21:00	Anfänger Erwachsene <u>Linda</u>

Treffpunkt am Becken in der Schwimmhalle ist für alle Teilnehmer zu der jeweiligen Zeit. Nach kurzer Erwärmung an Land geht es ca. 5min später ins Wasser. Daher die Überschneidungen zwischen den Gruppen. Bei der Trainerzuteilung kann es kurzfristige Änderungen geben.

Fragen an die Trainer sowie Entschuldigungen/Abmeldungen: training@mitte.dlrg.de

Anfragen zum Schwimmtraining /Warteliste: schwimmen@mitte.dlrg.de

DLRG Berlin e.V. | Bezirk Mitte
Fischerinsel 3 | 10179 Berlin
mitte.dlrg.de