

Trainingsplan

	Montag	Montag	Montag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 - 12:00									LG / Ute & Uwe
	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4					
16:00 - 16:30	Lagenkurs	Lagenkurs	Lagenkurs	Lagenkurs					
16:30 - 17:00	Lagenkurs	Lagenkurs	Lagenkurs	Lagenkurs	NW2 / Uwe		NW2 / Uwe	NW1 / Ute & Uwe	
17:00 - 17:30	NW2 / Uwe & Ute	NW2 / Uwe & Ute	NW2 / Uwe & Ute	NW1 & LG / Ute					
17:30 - 17:45	NW2 / Uwe & Ute	NW2 / Uwe & Ute	NW2 / Uwe & Ute	NW1 & LG / Ute					
17:45 - 18:00									
18:00 - 18:30	NW1 / Uwe	LG / Ute	EWS1 / Roland		LG / Ute	NW1 / Uwe	LG / Ute & Uwe		
18:30 - 19:00								LG / Ute & Uwe	
19:00 - 19:30									
19:30 - 19:45						EWS3 / Jogy			
19:45 - 20:00			EWS2 / Chiara						
20:00 - 20:45									

LG	Leistungsgruppe
NW1	Nachwuchsgruppe 1
NW2	Nachwuchsgruppe 1
EWS1	Erwachsenen-Schwimmen 1
EWS2	Erwachsenen-Schwimmen 2
EWS3	Erwachsenen-Schwimmen 3
Lagenkurs	Lagenkurs

TrainerInnen

Ute Wimmer-Armellini	Telefon: +43 664 4025340	E-Mail: sportliche-leitung@sc-bregenz.info
Uwe Hargesheimer	Telefon: +43681 10543039	E-Mail: trainer@sc-bregenz.info
Roland Apollonio	Telefon: +43676 83743711	E-Mail: trainer-erwachsene@sc-bregenz.info
Jörg Mäser	Telefon: +43 664 2134680	E-Mail: trainer-ausbildung@sc-bregenz.info