

von	bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.30	08.00		Frühtraining (AG)	Frühtraining (Elite)		Frühtraining (AG)	Frühtraining (Elite)	
08.00	12.00	Physiotherapie (Top)						
15.00								Radfahren (AG + FS)
17.00	18.00						Kraft (Elite)	
18.00	18.15							
18.15	18.30							
18.30	18.45		Laufen (AG)		Athletik (AG)		Schwimmen (Elite)	Schwimmen (AG)
18.45	19.00							
19.00	19.15		Laufen (AG)		Athletik (AG)			
19.15	19.30							
19.30	19.45	Schwimmen (V&C)	Laufen (Elite)		Athletik (V&C)			
19.45	20.00				Schwimmen (Elite)			
20.00	20.15		Laufen (AG / Elite)			Schwimmen (FS)	Rollentraining (Elite)	Rollentraining (AG)
20.15	20.30	Schwimmen (FS)						
20.30	20.45							
20.45	21.00							
21.00	21.15							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Elite		Frühtraining			Frühtraining	Kraft Schwimmen	Radfahren
	Yoga	Laufen Kraft	Schwimmen	Rolle	Laufen Kraft		
ambitionierte Agesgrupper und Liga-Starter (AG)		Frühtraining			Frühtraining	Schwimmen	Radfahren
	Yoga	Laufen od. Schwimmen	Athletik Schwimmen	Rolle	Schwimmen		
Freizeitsport & Einsteiger (FS)							Radfahren
	Yoga	Kraft	Athletik		Laufen		
	Schwimmen			Schwimmen	Schwimmen		