



# TRAININGSANGEBOT



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

## Schwimmtraining

Leistungsgruppe A:  
400m Kraul in unter  
6:00min.

## Schwimmtraining

Leistungsgruppe B:  
400m Kraul über  
6:00min

## Lauftraining

9:30 Uhr  
Langer Lauf  
nach Absprache  
(Treffpunkt:  
Trimm-dich Pfad  
Dicken-  
reishausen)

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

## Schwimmtraining

alle Leistungsgruppen

## Intervalltraining

Intervalltraining  
(BBZ Stadion)

## Radtraining

Mittwoch Abend  
nach Absprache.

Spezielle  
Trainings-  
einheiten zu  
Technik nach  
Ankündigung.

## Tempolauf

Fahrtenspiel,  
Lauftechnik  
Treffpunkt: BBZ Stadion

## Schwimmtraining

alle Leistungsgruppen



# TRAININGSANGEBOT



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

**Schwimmtraining**  
Leistungsgruppe A:  
400m Kraul in unter  
6:00min.

**Schwimmtraining**  
Leistungsgruppe B:  
400m Kraul über  
6:00min

## Lauftraining

9:30 Uhr  
Langer Lauf  
nach Absprache  
(Treffpunkt:  
Trimm-dich Pfad  
Dicken-  
reishausen)

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

**Schwimmtraining**  
alle Leistungsgruppen

## Athletik/Kraft

Athletik/Kraft/  
Laufspezifische  
Übungen  
Lindenschule  
Turnhalle

## Radtraining

Mittwoch Abend  
nach Absprache.  
  
Spezielle  
Trainings-  
einheiten zu  
Technik nach  
Ankündigung.

**Schwimmtraining**  
alle Leistungsgruppen

## Athletik/Kraft

Athletik/Kraft/  
Laufspezifische  
Übungen  
Lindenschule  
Turnhalle