

Trainingszeiten SV Solingen Süd 1909 e.V. - Saison 2017/2018

Trainingszeiten TopTeam:				
Tag:	Trockentraining:	Wasser:	Dehnen:	Gesamt:
Montag	17:00 - 17:50	18:00 - 20:00	20:00 - 20:10	~ 3 Std.
Dienstag	17:00 - 17:50	18:00 - 20:00	20:00 - 20:10	~ 3 Std.
Mittwoch	17:00 - 17:50	18:00 - 20:00	20:00 - 20:10	~ 3 Std.
Donnerstag	17:00 - 17:50	18:00 - 20:00	20:00 - 20:10	~ 3 Std.
Freitag	17:00 - 17:50	18:00 - 20:00	20:00 - 20:10	~ 3 Sst.
Samstag		09:00 - 11:00	11:00 - 11:10	~ 2 Std.
Gesamt:	~ 4,0 Std.	~ 12,0 Std.	~ 1 Std.	~ 17 Std.

Trainingszeiten 1. Leistungsgruppe:				
Tag:	Trockentraining:	Wasser:	Dehnen:	Gesamt:
Montag	17:00 - 17:50	18:00 - 19:30	19:30-19:40	~ 2 Std.
Dienstag	17:00 - 17:50	18:00 - 19:30	19:30-19:40	~ 2 Std.
Mittwoch	17:00 - 17:50	18:00 - 19:30	19:30-19:40	~ 2 Std.
Donnerstag	17:00 - 17:50	18:00 - 19:30	19:30-19:40	~ 2 Std.
Freitag	17:00 - 17:50	18:00 - 19:30	19:30-19:40	~ 2 Sst.
Samstag		nach Absprache		
Gesamt:	~ 4,0 Std.	~ 7,5 Std.	~ 1 Std.	~ 12,5 Std.

Trainingszeiten sportliches Schwimmen:				
Tag:	Trockentraining:	Wasser:	Dehnen:	Gesamt:
Montag	17:10 - 17:25	17:30 - 18:30	18:30- 18:40	~ 1,5 Std.
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag	17:10 - 17:25	17:30 - 18:30	18:30 - 18:40	~ 1,5 Std.
Freitag	17:10 - 17:25	17:30 - 18:30	18:30 - 18:40	~ 1,5 Std.
Samstag				
Gesamt:	~ 0,5 Std.	~ 3 Std.	~ 0,5 Std.	~ 4,5 Std.

Trainingszeiten D-Jugend:				
Tag:	Trockentraining:	Wasser:	Dehnen:	Gesamt:
Montag				~ 1,5 Std.
Dienstag	16:15 - 16:25	16:30 - 18:00	18:00 - 18:10	
Mittwoch				
Donnerstag	16:15 - 16:25	16:30 - 18:00	18:00 - 18:10	~ 1,5 Std.
Freitag	16:15 - 16:25	16:30 - 18:00	18:00 - 18:10	~ 1,5 Std.
Samstag				
Gesamt:	0,5 Std.	4,5 Std.	0,5 Std.	5,5 Std.

Trainingszeiten E-Jugend:				
Tag:	Trockentraining:	Wasser:	Dehnen:	Gesamt:
Montag	16:15 - 16:25	16:30 - 17:30	17:30 - 17:40	~ 1,5 Std.
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag	16:15 - 16:25	16:30 - 17:30	17:30 - 17:40	~ 1,5 Std.
Freitag	16:15 - 16:25	16:30 - 17:30	17:30 - 17:40	~ 1,5 Std.
Samstag				
Gesamt:	~ 0,5 Std.	~ 3 Std.	~ 0,5 Std.	~ 4,5 Std.