

## übliche Trainingszeiten B-Kader, Stand 13.01.2013

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Land		17:30 - 18:00 WarmUp+StabÜ	17:30 - 18:00 WarmUp + Kraft	16:00 - 16:30 WarmUp+StabÜ	16:00 - 16:30 WarmUp + Kraft	11:30 - 12:00 WarmUp+StabÜ		
Wasser		18:00 - 20:00	18:00 - 20:00	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00	12.00 - 14.00		
Ort		Südbad Bn 1-4	Herner Str. Bn 4-6	Herner Str. Bn 4-6	Herner Str. Bn 4-6	Gladbeck 3 Bahnen		
Land		20:05 - 20:15 Dehnen	20:05 - 20:15 Dehnen	18:05 - 18:15 Dehnen	18:05 - 18:15 Dehnen	14:05 - 14:15 Dehnen		
								<b>Std./ Wo</b>
Wasser		2	2	1,5	1,5	2		<b>9</b>
Land		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		<b>2,5</b>
Gesamt		2,5	2,5	2	2	2,5		<b>11,5</b>