

SCFA TRAININGSPLAN – ab 21. August 2024

Trockentraining: Badekleider/-hosen bereits montiert, kurze Hose und T-Shirt, Schweißstuch, Getränkeflasche
Wassertraining: Badekleider/-hosen, Schwimmbrille, Badekappe (für lange Haare), Flossen



	Kids	Junioren U10/12	Junioren U14/16	Junioren U18
Mo	17.30 - 18.30	17.30 - 19.00	17.45 - 19.45	17.45 - 19.45
Di				
Mi	17.30 - 18.30	17.30 - 19.00	17.45 - 19.45	17.45 - 19.45
Do		18.00 - 19.30	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00
Fr		17.00 - 18.30	17.45 - 19.45	17.45 - 19.45
Sa			9.45 - 11.45 Open Matches U14, U16, U18	9.45 - 11.45 Open Matches U14, U16, U18