



# Übersicht Trainingszeiten Sommer 2017

Tag	Uhrzeit	Disziplin	Ort/Treffpunkt	LG	Trainer	Bemerkung
Montag	18:00 – 19:30 Uhr	Schwimmen	Freibad HIP	LG1+2, Jugend	<u>Matthias Schneck</u> , Matthias Seitz	Bei <20° C Außentemperatur mit Neo
Dienstag	18:30 – 20:30 Uhr	Radfahren	Radsport Buchstaller	LG1+2	(Matthias Seitz)	Entwicklungstraining mit Zeitfahrrad (mit Radfreunden HIP)
Mittwoch (b.a.w.)	17:30 – 18:45 Uhr Treffpunkt: 17:00 Uhr ggü. SB- Sparkasse HIP	Schwimmen	Freibad Roth	LG1+2, Jugend	<u>Sophia Ramsauer</u> , Matthias Seitz	Bei <20° C Außentemperatur mit Neo; keine Bahnen reserviert; Twitter-Eintrag beachten
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Schwimmen	Rothsee Segelzentrum	LG1+2, Jugend	<u>Sophia Ramsauer</u> , Matthias Seitz	Nur wenn Rothsee warm genug (immer mit Neo+Bademütze)
Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr	Laufen	Rothsee Segelzentrum	LG1+2, Jugend	<u>Petra Pummer</u> , Alexander Markert	Intervalltraining
Freitag	18:30 – 20:00 Uhr	Schwimmen	Freibad HIP	LG1+2, Jugend	<u>Adrian Lober</u> , Ingo Macher	Bei <20° C Außentemperatur mit Neo
Samstag	10:00 – 13:00 Uhr (ggf. länger)	Radfahren	Bahnhof HIP	LG1+2	<u>Ingo Macher</u> , Michael Riechel	Rennrad klassisch oder Zeitfahrrad (Twitter beachten!)
Sonntag	10:00 – 11:30 Uhr	Laufen	Bahnhof HIP	LG1+2	<u>Petra Pummer</u> , Ingo Macher, Michael Riechel	

**Bitte jeweils den aktuellen Twitter- bzw. WhatsApp-Eintrag zu den einzelnen Trainingseinheiten beachten!**