

Mittwoch

Uhrzeit	LB 1	LB 2	LB 3	LB4	QB 1-12	QB 13-20	Kraftraum
16.30 - 17.00			Leistungskader	Leistungskader			
17.00 - 17.30			Leistungskader	Leistungskader			
17.30 - 18.00			Leistungskader	Leistungskader			
18.00 - 18.30							Waba
18.30 - 19.00							Waba
19.00 - 19.30					Waba		
19.30 - 20.00					Waba		
20.00 - 20.30					Waba		
20.30 - 21.00					Waba		
21.00 - 21.30					Waba	Waba	

* Waba Wasserzeit bis 21:30Uhr dann etwa 15 min Zeit für Leineneinzug gestattet, Bad und Umkleide muss kurz vor 22:00 Uhr verlassen sein!