



# BOCK AUF! BERGHEIM!

## Leistungsgruppe 1 (LG 1)

Saison 2021 / 22

LG 1: Pflicht 7 x Wasser, 2 x Land\*

Ab Jg 2010: Pflicht 6 x Wasser, 2 x Land\*

Trainer: Ralf Steffen, Lothar Schubert

<b>Montag:</b>	16:10 Uhr – 16:50 Uhr	Land
	17:00 Uhr – 19:00 Uhr	Wasser
<b>Dienstag:</b>	16:10 Uhr – 16:50 Uhr	Land
	17:00 Uhr – 19:00 Uhr	Wasser
<b>Mittwoch:</b>	17:45 Uhr – 20:00 Uhr	Wasser
<b>Donnerstag:</b>	16:45 Uhr – 19:00 Uhr	Wasser
	19:10 Uhr – 19:45 Uhr	Land
<b>Freitag:</b>	16:10 Uhr – 16:50 Uhr	Land
	17:00 Uhr – 19:00 Uhr	Wasser
<b>Samstag:</b>	07:45 Uhr – 10:00 Uhr	Wasser
	10:10 Uhr – 10:45 Uhr	Land ( <b>nach Absprache !</b> )
nach Absprache:	14:15 Uhr – 16:30 Uhr	Wasser

\* siehe Gruppeneinteilung Landtraining