

Trainingsplan Juli bis Oktober 2017

Wochentag	Datum	Trainingsart	ÜL	Gymnastik	Bahn	Uhrzeit
Montag	03.07.	Zeit/Streckentauchen	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	06.07.	Koordination	Michael	Silke	5	19:00 – 20:40
Montag	10.07.	Ausdauer	Otto	Christa	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	13.07.	Fit`n Fun + Kurs	Rolf	Rolf	5	19:00 – 20:40
Montag	17.07.	Sicherheitstraining	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	20.07.	Koordination	Jens	Silke	5	19:00 – 20:40
Montag	24.07.	Zeit/Streckentauchen	Bernhard	Bernhard	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	27.07.	Individuelles Training	Christa	Entfällt	5	19:00 – 20:40
Montag	31.07.	Individuelles Training	Silke	Entfällt	5	18:45– 19:45
Donnerstag	03.08.	Individuelles Training	Michael	Entfällt	5	18:45– 19:45
Montag	07.08.	Individuelles Training	Silke	Entfällt	4	18:45– 19:45
Donnerstag	10.08.	Individuelles Training	Christa	Entfällt	5	18:45– 19:45
Montag	14.08.	Individuelles Training	Christa	Entfällt	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	17.09.	Individuelles Training	Michael	Entfällt	5	19:30 – 20:40
Montag	21.08.	Individuelles Training	Silke	Entfällt	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	24.08.	Individuelles Training	Christa	Entfällt	5	19:00 – 20:40
Montag	28.08.	Individuelles Training	Michael	Entfällt	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	31.08.	Individuelles Training	Silke	Entfällt	5	19:00 – 20:40
Montag	04.09.	Individuelles Training	Christa	Entfällt	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	07.09.	Individuelles Training	Michael	Entfällt	5	19:00 – 20:40
Montag	11.09.	Sicherheitstraining	Otto	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	14.09.	Zeit/Streckentauchen	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	18.09.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	21.09.	Spezialtraining	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	25.09.	Koordination	Otto	Silke	5	19:00 - 20:40
Donnerstag	28.09.	Kraft - Ausdauer	Michael	Michael	5	19:00 – 20:40
Montag	02.10.	Fit `Fun	Jens	Christa	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	05.10.	Koordination	Jens	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	09.10.	Spezialtraining	Silke	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	12.10.	Fit `Fun	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	16.10.	Zeit/Streckentauchen	Otto	Silke	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	19.10.	Sicherheitstraining	Michael	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	23.10.	Koordination	Bernhard	Bernhard	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	26.10.	Ausdauer	Rolf	Rolf	5	19:00 – 20:40
Montag	30.10.	Kraft-Ausdauer	Christa	Christa	4	

Achtung!!!! Vom 31.07. bis 10.08. findet das Training im Freibad statt.

- **Beachtet in diesem Zeitraum beginnt das Training um 18:45 Uhr**
- **Verlassen des Freibads um 20:00**