

## Trainingsplan November 2017 bis Februar 2018

Wochentag	Datum	Trainingsart	ÜL	Gymnastik	Bahn	Uhrzeit
Montag	30.10.	<b>Kein Training</b>	-----	-----	5	
Donnerstag	02.11.	<b>Individuelles Training</b>	Christa	Entfällt	5	19:30 – 20:40
Montag	06.11.	Koordination	Bernhard	Bernhard	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	09.11.	<b>Spezialtraining</b>	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	13.11.	Ausdauer	Otto	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	16.11.	<b>Taucholympiade</b>	Michael	-----	5	18:30 – 20:40
Montag	20.11.	Kraft Ausdauer	Rolf	Rolf	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	23.11.	Fit`Fun	Jens	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	27.11.	Zeit/Streckentauchen	Bernhard	Bernhard	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	30.11.	Koordination	Michael	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	04.12.	Kraft - Ausdauer	Silke	Silke	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	07.12.	Sicherheitstraining	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	11.12.	Ausdauer	Otto	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	14.12.	<b>Schrott - Wichteln bei Ulki</b>				19:00
Montag	18.12.	Ausdauer	Rolf	Rolf	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	21.12.	<b>Individuelles Training</b>	Christa	entfällt	5	19:30 – 20:40
Montag	25.12.	<b>Kein Training</b>	-----	-----	5	
Donnerstag	28.12.	<b>Individuelles Training</b>	Christa	entfällt	5	19:30 – 20:40
Montag	01.01.	<b>Kein Training</b>	-----	-----	4	
Donnerstag	04.01.	<b>Individuelles Training</b>	Christa	entfällt	5	19:00 – 20:40
Montag	08.01.	<b>Spezialtraining</b>	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	11.01.	Fit`Fun	Michael	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	15.01.	Zeit/Streckentauchen	Christa	Christa	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	18.01.	Kraft-Ausdauer	Jens	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	22.01.	Koordination	Otto	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	25.01.	Ausdauer	Michael	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	29.01.	Sicherheitstraining	Christa	Christa	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	01.02.	Koordination	Rolf	Rolf	5	19:00 – 20:40
Montag	05.02.	Zeit/Streckentauchen	Silke	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	08.02.	Ausdauer	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	12.02.	Fit`Fun	Bernhard	Bernhard	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	15.02.	Sicherheitstraining	Michael	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	19.02.	Ausdauer	Otto	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	22.02.	Zeit/Streckentauchen	Jens	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	26.02.	Kraft-Ausdauer	Christa	Christa	4	19:00 – 20:40