Trainingsplan März bis Juni 2018

Wochentag	Datum	Trainingsart	ÜL	Gymnastik	Bahn	Uhrzeit
Donnerstag	01.03.	Koordination + Kurs	Michael	Michael	5	19:00 – 20:40
Montag	05.03.	Kraft - Ausdauer	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	08.03.	Fit`Fun + Kurs	Jens	Silke	5	19:00 – 20:40
Montag	12.03.	Zeit/Streckentauchen	Bernhard	Bernhard	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	15.03.	Ausdauer + Kurs	Michael	Bernhard	5	19:00 – 20:40
Montag	19.03.	Koordination	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	22.03.	Streckentauchen + Kurs	Rolf	Rolf	5	19.00 – 20:40
Montag	26.03.	Kein Training			4	
Donnerstag	29.03.	**Individuelles Training**	Christa	entfällt	5	19.30 – 20:40
Montag	02.04.	Kein Training			5	
Donnerstag	05.04.	**Individuelles Training**	Michael	entfällt	5	19:30 – 20.40
Montag	09.04.	Kraft - Ausdauer	Silke	Silke	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	12.04.	**Leistungsabzeichen Flossenschwimmen Kraft – Ausdauer + Kurs**	Jens	Silke	5	19:00 – 20:40
Montag	16.04.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	19.04	**Leistungsabzeichen Flossenschwimmen Kraft – Ausdauer + Kurs**	Jens	Silke		19:00 – 20:40
Montag	23.04.	Zeit/Streckentauchen	Silke	Silke	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	26.04.	**Leistungsabzeichen Flossenschwimmen Tauchen + Kurs**	Michael	Silke	5	19.00 – 20.40
Montag	30.04.	Sicherheitstraining	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	03.05.	**Leistungsabzeichen Flossenschwimmen Fit`Fun**	Jens	Christa	5	19.00 – 20.40
Montag	07.05.	Koordination	Bernhard	Bernhard	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	10.05.	**Feiertag**	--------	---------	5	19:00 – 20:40
Montag	14.05.	Spezialtraining	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	17.05.	Fit `Fun	Rolf	Rolf	5	19.00 – 20.40
Montag	21.05.	Feiertag			4	19.00 – 20.40
Donnerstag	24.05.	**Individuelles Training**	Christa	entfällt	5	19.30 – 20.40
Montag	28.05.	Kein Training			5	
Donnerstag	31.05.	**Feiertag**	-------	-------	5	19.30 – 20.40
Montag	04.06.	Sicherheitstraining	Silke	Silke	4	19.00 – 20.40
Donnerstag	07.06.	Koordination	Rolf	Rolf	5	19.00 – 20.40
Montag	11.06.	Zeit/Streckentauchen	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	14.06.	Ausdauer	Christa	Christa	5	19.00 – 20.40
Montag	18.06.	Fit`Fun	Bernhard	Bernhard	4	19.00 – 20.40
Donnerstag	21.06.	Sicherheitstraining	Michael	Christa	5	19.00 – 20.40
Montag	25.06.	Ausdauer	Silke	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	28.06.	Zeit/Streckentauchen	Jens	Christa	5	19.00 – 20.40
						19.00 – 20.40