

## Trainingsplan März bis Juni 2019

Wochentag	Datum	Trainingsart	ÜL	Gymnastik	Bahn	Uhrzeit
Montag	04.03.	Kein Training in den Ferien	-----	-----	4	
Donnerstag	07.03.	Individuelles Training	Christa	-----	5	19:30 – 20:40
Montag	11.03.	Zeit/Streckentauchen	Bernhard	Bernhard	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	14.03.	Ausdauer + Kurs	Michael	Tamara	5	19:00 – 20:40
Montag	18.03.	Koordination	Christa	Christa	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	21.03.	Koordination + Kurs	Tamara	Tamara	5	19:00 – 20:40
Montag	25.03.	Ausdauer	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	28.03.	Sicherheitstraining + Kurs	Rolf	Rolf	5	19:00 – 20:40
Montag	01.04.	Fit Fun	Michael	Christa	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	04.04.	Zeit/Streckentauchen + Kurs	Rolf	Rolf	5	19:00 – 20:40
Montag	08.04.	Kraft - Ausdauer	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	11.04.	Fit Fun + Kurs	Michael	Michael	5	19:00 – 20:40
Montag	15.04.	Kein Training in den Ferien	-----	-----		
Donnerstag	18.04.	Individuelles Training	Christa	-----	5	19:30 – 20:40
Montag	22.04.	Kein Training in den Ferien	-----	-----		
Donnerstag	25.04.	Individuelles Training	Michael	-----	5	19:30 – 20:40
Montag	29.04.	Koordination	Bernhard	Bernhard	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	02.05.	Ausdauer	Rolf	Rolf	5	19:00 – 20:40
Montag	06.05.	Zeit/Streckentauchen	Tamara	Tamara	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	09.05.	Zeit/Streckentauchen	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	13.05.	Fit Fun	Silke	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	16.05.	Koordination	Michael	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	20.05.	Kraft - Ausdauer	Bernhard	Bernhard	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	23.05.	Zeit/Streckentauchen	Jens	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	27.05.	Zeit/Streckentauchen	Christa	Christa	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	30.05.	Himmelfahrt/Kein Training	-----	-----		
Montag	03.06.	Sicherheitstraining	Silke	Silke	5	19:00 – 20:40
Donnerstag	06.06.	Koordination	Christa	Christa	5	19:00 – 20:40
Montag	10.06.	Kein Training in den Ferien				
Donnerstag	13.06.	Individuelles Training	Christa	-----	5	19:30 – 20:40
Montag	17.06.	Kein Training in den Ferien	-----	-----		
Donnerstag	20.06.	Individuelles Training	Christa	-----	5	19:30 – 20:40
Montag	24.06.	Fit Fun	Michael	Christa	4	19:00 – 20:40
Donnerstag	27.06.	Koordination	Rolf	Rolf	5	19:00 – 20:40

Beginn Gymnastik um 19:10 Uhr

Beginn Training im Wasser um 19:40 Uhr