

Trainingsplan Juli bis Oktober 2016

| Wochentag | Datum | Trainingsart | ÜL | Gymnastik | Bahn | Uhrzeit |
|------------|--------|-------------------------------|----------|-----------|------------------|----------------------|
| Montag | 01.07. | Zeit/Streckentauchen | Christa | Christa | 4 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 04.07. | Fit Fun | Jens | Christa | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 08.07. | Koordination | Michael | Christa | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Montag | 11.07. | Sicherheitstraining | Bernhard | Bernhard | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 15.07. | Ausdauer | Christa | Christa | 4 | 19.00 - 21.00 |
| Montag | 18.07. | Zeit/Streckentauchen | Silke | Silke | 5 | 18:30 – 20:00 |
| Donnerstag | 25.07 | Kraft- Training | Christa | Christa | 5 | 18:30 – 20:00 |
| Montag | 29.07. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Donnerstag | 29.07. | Individuelles Training | Christa | ----- | Hallenbad | 19:30 – 20:00 |
| Montag | 05.08. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Donnerstag | 07.08. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Montag | 12.08. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Donnerstag | 15.08. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Montag | 19.08. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Donnerstag | 22.08. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Montag | 26.08. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Donnerstag | 29.08. | Individuelles Training | Christa | ----- | Hallenbad | 19:30 – 21:00 |
| Montag | 02.09. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Donnerstag | 05.09. | Individuelles Training | Christa | ----- | Hallenbad | 19:30 – 21:00 |
| Montag | 09.09. | Individuelles Training | Christa | ----- | Freibad | 18:30 – 20:00 |
| Donnerstag | 12.09. | Zeit/Streckentauchen | Christa | Christa | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Montag | 16.09. | Kraft - Ausdauer | Michael | Christa | 4 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 19.09. | Fit`Fun | Rolf | Rolf | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Montag | 23.09. | Koordination | Bernhard | Bernhard | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 26.09. | Ausdauer | Jens | Christa | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Montag | 30.09. | Zeit/Streckentauchen | Christa | Christa | 4 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 03.10. | Kein Training | ----- | ----- | ----- | ----- |
| Montag | 07.10. | Fit Fun | Silke | Silke | 5 | |
| Donnerstag | 10.10. | Kraft Ausdauer | Tamara | Tamara | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Montag | 14.10. | Sicherheitstraining | Christa | Christa | 4 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 17.10. | Ausdauer | Rolf | Rolf | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Montag | 21.10. | Koordination | Michael | Christa | 5 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 24.10. | Taucholympiade | Jens | ----- | 5 | 18:15 - 21.00 |
| Montag | 28.10. | Koordination | Jens | Christa | 4 | 19.00 - 21.00 |
| Donnerstag | 31.10 | Ausdauer | Christa | Christa | 5 | 19.00 - 21.00 |

Achtung Training in den Ferien: Beachtet bitte die Zeiten!!!

Beginn Gymnastik: 19:10 Uhr

Beginn Training: 19:40 Uhr