

Trainingsplan Juli bis Oktober 2016

Wochentag	Datum	Trainingsart	JL	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

UNGÜLTIG