

# Trainingsplan von September bis Dezember 2021

Wochentag	Datum	Trainingsart	Gymnastik ab 19:05 Uhr mit ÜL	Schwimmtraining ab 19:30 Uhr mit ÜL	Bahn	
Montag	13.09.	Koordination	Silke	Silke	4	
Donnerstag	16.09.	Fit`fun	Christa	Christa	5	
Montag	20.09.	Fitnessstest	Silke	Harry	4	
Donnerstag	23.09..	Ausdauer	Christa	Christa	5	
Montag	27.09.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	30.09.	Koordination	Bernhard	Jens	5	
Montag	04.10.	Sicherheitstraining 😬	Christa	Christa	4	
Donnerstag	07.10.	Tauchen	Silke	Silke	5	
Montag	11.10.	Ausdauer	Christa	Christa	4	
Donnerstag	14.10.	Sicherheitstraining 😬	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	18.10.	Fit`fun	Silke	Michael	4	
Donnerstag	21.10..	Tauchen	Christa	Jens	5	
Montag	25.10.	Koordination	Christa	Christa	4	
Donnerstag	28.10.	Ausdauer	Christa	Michael	5	
Montag	01.11.	<b>Kein Training</b> 😞	-----	-----		
Donnerstag	04.11.	<b>Individuelles Training</b>	-----	Christa	5	
Montag	08.11.	Tauchen	Christa	Harry	4	
Donnerstag	11.11.	Sicherheitstraining 😬	Silke	Silke	5	
Montag	15.11.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	18.11.	Ausdauer	Christa	Jens	5	
Montag	22.11.	Sicherheitstraining 😬	Christa	Christa	4	
Donnerstag	25.11..	<b>Kein Training</b> 😞	-----	-----		
Montag	29.11.	Fit`fun	Christa	Michael	4	
Donnerstag	02.12.	Koordination	Christa	Christa	5	
Montag	06.12.	Ausdauer	Christa	Christa	4	
Donnerstag	09.12.	Atmen am DTG (Spezialtraining) 	Silke	Silke + Harry	5	
Montag	13.12.	Ausdauer	Christa	Christa	4	
Donnerstag	16.12.	Fit`fun	Christa	Jens	5	
Montag	20.12.	Tauchen	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	23.12.	<b>Individuelles Training</b>	-----	Christa	5	
Montag	27.12.	<b>Kein Training</b> 😞	-----	-----		
Donnerstag	30.12.	Individuelles Training	-----	Christa	5	