



# Trainingsplan von Januar bis April 2022

Wochentag	Datum	Trainingsart	Gymnastik ab 19:05 Uhr mit ÜL	Schwimm- Training mit ÜL	Bahn	
Montag	03.01.	<b>Kein Training</b> 😞				
Donnerstag	06.01.	<b>Kein Training</b> 😞				
Montag	10.01.	Ausdauer	Silke	Silke	4	
Donnerstag	13.01.	Sicherheitstraining	Christa	Christa	5	
Montag	17.01.	Tauchen	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	20.01.	Koordination	Christa	Christa	5	
Montag	24.01.	Sicherheitstraining 😞	Bernhard	Christa	4	
Donnerstag	27.01.	Ausdauer	Silke	Silke	5	
Montag	31.01.	Tauchen	Christa	Harry	4	
Donnerstag	03.02.	Atmen am DTG (Spezialtraining) 	Christa	Christa	5	
Montag	07.02.	Kraft Ausdauer	Silke	Silke	4	
Donnerstag	10.02.	<b>Apnoe</b> 😞 <b>Kälteschutz ???</b>	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	14.02.	Koordination	Christa	Christa	4	
Donnerstag	17.02.	Ausdauer	Christa	Christa	5	
Montag	21.02.	Tauchen	Silke	Silke	4	
Donnerstag	24.02.	Fit'n fun	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	28.02.	<b>Kein Training</b> 😞		Christa	4	
Donnerstag	03.03.	Individuelles Training		Christa	5	
Montag	07.03.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	10.03.	Sicherheitstraining 😞	Christa	Christa	5	
Montag	14.03.	Koordination	Silke	Silke	4	
Donnerstag	17.03.	Kraft Ausdauer	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	21.03.	Fit' fun	Silke	Silke	4	
Donnerstag	24.03.	Tauchen	Silke	Harry	5	
Montag	28.03.	Ausdauer	Christa	Christa	4	
Donnerstag	31.03.	Atmen am DTG (Spezialtraining) 	Silke	Silke	5	
Montag	04.04.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	07.04.	<b>Apnoe</b> 😞 <b>Kälteschutz</b>	Christa	Christa	5	
Montag	11.04.	Koordination	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	14.04.	Fit' Fun	Christa	Christa	5	
Montag	18.04.	<b>Kein Training</b> 😞				
Donnerstag	21.04.	Individuelles Training		Christa	5	
Montag	25.04.	Sicherheitstraining 😞	Silke	Harry	4	
Donnerstag	28.04.	Kraft Ausdauer	Christa	Christa	5	

Montag: Trainingsbeginn im Wasser um 19:40 Uhr

Donnerstag: Trainingsbeginn im Wasser um 19:30Uhr

Gymnastik ab 19:05 Uhr

Achtung! In den Ferien findet Montags kein Training statt.