## Trainingsplan von Mai bis August 2022

Wochentag	Datum	Trainingsart	Gymnastik ab 19:05 Uhr mit ÜL	Schwimm- Training mit ÜL	Bahn
Montag	02.05.	Koordination	Bernhard	Bernhard	5
Donnerstag	05.05.	Zeit und- Streckentauchen	Silke	Harry	5
Montag	09.05	Ausdauer	Silke	Silke	4
Donnerstag	12.05.	Kraftausdauer	Christa	Christa	5
Montag	16.05.	Zeit und- Streckentauchen	Bernhard	Bernhard	4
Donnerstag	19.05	Sicherheitstraining		Harry	5
Montag	23.05.	Fit und Fun	Silke	Silke	4
Donnerstag	26.05.	Kein Training			
Montag	30.05.	Zeit und- Streckentauchen	Silke	Harry	4
Donnerstag	02.06.	Ausdauer	Christa	Christa	5
Montag	06.06.	Kein Training			
Donnerstag	09.06.	Individuelles Training	Silke	Silke	5
Montag	13.06.	Kein Training			
Donnerstag	16.06.	Individuelles Training	Christa	Christa	5
Montag	20.06.	Koordination	Silke	Silke	4
Donnerstag	23.06.	Fit`n fun	Bernhard	Bernhard	5
Montag	27.06.	Zeit und- Streckentauchen	Christa	Christa	4
Donnerstag	30.06.	Atmen am DTG (Spezialtraining)	Silke	Silke	5
Montag	04.07.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	4
Donnerstag	07.07.	Sicherheitstraining	Christa	Christa	5
Montag	11.07.	Koordination	Christa	Christa	4
Donnerstag	14.07.	Kraft Ausdauer	Bernhard	Bernhard	5
Montag	18.07.	Fit`fun	Silke	Silke	4
Donnerstag	21.07.	Zeit und- Streckentauchen	Silke	Harry	5
Montag	25.07.	Ausdauer	Christa	Christa	4
Donnerstag	28.07.	Kein Training			
Montag	01.08.	?			4 oder 5
Donnerstag	04.08.	Individuelles Training		Christa	4 oder 5
Montag	08.08.	? L::L::L::		Cl : 4	4 oder 5
Donnerstag	11.08.	Individuelles Training		Christa	4 oder 5
Montag	15.08. 18.08.	? Individuelles Training		Christa	4 oder 5
Donnerstag Montag	22.08.	ndividuelles Fraining		CIIIISta	4 oder 5 4 oder 5
Donnerstag	25.08.	Individuelles Training		Christa	4 oder 5
Montag	29.08.	?		OH 15th	4 oder 5
1,10111115	27.00.	<u>l ·                                     </u>		<u> </u>	i odei 3

Montag: Trainingsbeginn im Wasser um 19:40 Uhr Donnerstag: Trainingsbeginn im Wasser um 19:30Uhr

Gymnastik ab 19:05 Uhr