

Trainingsplan von Januar bis April 2023

Wochentag	Datum	Trainingsart	Gymnastik ab 19:05 Uhr mit ÜL	Schwimm- Training mit ÜL	Bahn	
Montag	02.01.	Kein Training 🙄	_____	_____		
Donnerstag	05.01.	Individuelles Training	Silke	Silke	5	
Montag	09.01.	Kraftausdauer	Bernhard	Bernhardt	5	
Donnerstag	12.01.	Fit/ Fun mit Tauchen	Christa	Christa	5	
Montag	16.01.	Fit`Fun	Silke	Silke	4	
Donnerstag	19.01	Sicherheitstraining 🙄	Christa	Christa	5	
Montag	23.01.	Koordination	Bernhard	Bernhard	5	
Donnerstag	26.01	Ausdauer	Christa	Christa	5	
Montag	30.01.	Koordination	Christa	Christa	4	
Donnerstag	02.02.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	06.02.	Fit/ Fun mit Tauchen	Silke	Silke	5	
Donnerstag	09.02.	Fit`Fun	Christa	Christa	5	
Montag	13.02.	Kraft Ausdauer	Christa	Christa	4	
Donnerstag	16.02	Koordination	Silke	Silke	5	
Montag	20.02.	Kein Training 🙄	-----	-----		
Donnerstag	23.02.	Individuelles Training	Christa	Christa	4 oder 5	
Montag	27.02	Fit/ Fun mit Tauchen	Christa	Christa	5	
Donnerstag	02.03.	Sicherheitstraining 🙄	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	06.03.	Ausdauer	Silke	Silke	4	
Donnerstag	09.03.	Koordination	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	13.03.	Fit`Fun	Silke	Silke	5	
Donnerstag	16.03.	Kraft Ausdauer	Silke	Silke	5	
Montag	20.03	Fit/ Fun mit Tauchen	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	23.03.	Koordination	Christa	Christa	5	

Montag	27.03.	Ausdauer	Christa	Christa	5	
Donnerstag	30.03.	Sicherheitstraining	Christa	Christa	5	
Montag	03.04.	Kein Training 🤔	-----	-----		
Donnerstag	06.04.	Individuelles Training	Christa	Christa	4 oder 5	
Montag	10.04.	Kein Training 🤔	Bernhard	Bernhard	5	
Donnerstag	13.04.	Individuelles Training	Silke	Silke	4 oder 5	
Montag	17.04.	Koordination	Christa	Christa	4	
Donnerstag	20.04.	Kraft Ausdauer	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	24.04.	Fit/ Fun mit Tauchen	Christa	Christa	5	
Donnerstag	27.04.	Ausdauer	Silke	Silke	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 immer am **Montag kein Training** statt.