

Trainingsplan von September bis November 2023

Wochentag	Datum	Trainingsart	Gymnastik ab 19:05 Uhr mit ÜL	Schwimm- Training mit ÜL	Bahn	
Montag	04.09.	Ausdauer Schwimmen im Freibad	-----	-----		
Donnerstag	07.09.	Ausdauer Schwimmen im Freibad	-----	-----		
Montag	11.09.	Koordination	Bernhard	Bernhardt	4	
Donnerstag	14.09.	Ausdauer	Silke	Silke	5	
Montag	18.09.	Kraft Ausdauer	Christa	Christa	5	
Donnerstag	21.09.	Koordination	Christa	Christa	5	
Montag	25.09.	Fit and Fun	Silke	Silke	4	
Donnerstag	28.09.	Zeit/Streckentauchen	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	02.10.	Zeit/Streckentauchen	Christa	Christa	5	
Donnerstag	05.10.	Ausdauer	Silke	Silke	5	
Montag	09.10.	Fit and Fun	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	12.10.	Tauchen mit dem DTG	Christa	Christa	5	
Montag	16.10.	Tauchen mit dem DTG	Christa	Christa	5	
Donnerstag	19.10.	Koordination	Silke	Silke	5	
Montag	23.10.	Kraft Ausdauer	Bernhard	Bernhard	4	
Donnerstag	26.10.	Sicherheitstraining 🤪	Christa	Christa	5	
Montag	30.10.	Sicherheitstraining 🤪	Christa	Christa	5	
Donnerstag	02.11.	Fit and Fun	Silke	Silke	5	
Montag	06.11.	Ausdauer	Christa	Christa	4	
Donnerstag	09.11.	Tauchen mit dem DTG	Bernhard	Bernhard	5	
Montag	13.11.	Tauchen mit dem DTG	Bernhard	Bernhard	5	
Donnerstag	16.11.	Koordination	Silke	Silke	5	
Montag	20.11.	Kraft/Ausdauer	Christa	Christa	4	
Donnerstag	23.11.	Zeit/Streckentauchen	Christa	Christa	5	
Montag	27.11.	Zeit/Streckentauchen	Silke	Silke	5	
Donnerstag	30.11.	Ausdauer	Bernhard	Bernhard	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.

