

Trainingsplan von Januar bis April 2024

Wochentag	Datum	Trainingsart	Übungsleit	Bahn	Infos
Montag	01.01.	Kein Training			Feiertag
Donnerstag	04.01.	Individuelles Training	Christa	4 oder 5	Schwimmen
Montag	08.01.	Koordination	Bernhard	4	
Donnerstag	11.01.	Ausdauer	Silke	5	
Montag	15.01.	Kraft Ausdauer	Christa	5	
Donnerstag	18.01.	Koordination	Christa	5	
Montag	22.01.	Fit and Fun	Christa	4	
Donnerstag	25.01.	Kein Training			Vereinsmeisterschaften
Montag	29.01.	Zeit/Streckentauchen	Christa	5	
Donnerstag	01.02.	Ausdauer	Bernhard	5	
Montag	05.02.	Sicherheitstraining	Bernhard	4	
Donnerstag	08.02.	Fit and Fun	Silke	5	
Montag	12.02.	Kein Training			Hallenbad geschlossen
Donnerstag	15.02.	Individuelles Training	Berhard	4 oder 5	Schwimmen
Montag	19.02.	Ausdauer	Bernhard	4	
Donnerstag	22.02.	Zeit/Streckentauchen	Silke	5	
Montag	26.02.	Koordination	Christa	5	
Donnerstag	29.02.	Koordination	Bernhard	5	Tauchkurs
Montag	04.03.	Sicherheitstraining	Christa	4	
Donnerstag	07.03.	Zeit/Streckentauchen	Bernhard	5	Tauchkurs
Montag	11.03.	Kraft Ausdauer	Silke	5	
Donnerstag	14.03.	Fit and Fun	Bernhard	5	Tauchkurs
Montag	18.03.	Ausdauer	Christa	4	
Donnerstag	21.03.	Sicherheitstraining	Bernhard	5	Tauchkurs
Montag	25.03.	Kein Training		5	Feiertag
Donnerstag	28.03.	Individuelles Training	Christa	5	Schwimmen
Montag	01.04.	Kein Training			Hallenbad geschlossen
Donnerstag	04.04.	Individuelles Training	Christa	4 oder 5	Schwimmen
Montag	08.04.	Koordination	Christa	4	
Donnerstag	11.04.	Kraftausdauer	Bernhard	5	Tauchkurs
Montag	15.04.	Fit and Fun	Sike	5	
Donnerstag	18.04.	Fit and Fun	Bernard	5	Tauchkurs
Montag	22.04.	Zeit/Streckentauchen	Christa	4	
Donnerstag	25.04.	Koordination	Bernhard	5	Tauchkurs
Montag	29.04.	Koordination	Christa	5	