

## Trainingsplan von September bis Dezember 2024

Wochentag	Datum	Trainingsart	Gymnastik	ÜL	Bahn	Bemerkung
Montag	09.09.	Kraft Ausdauer	Ja	Silke	4	
Donnerstag	12.09.	Zeit/Streckentauchen	Ja	Bernhard	5	
Montag	16.09.	Fit and Fun	Ja	Silke	5	
Donnerstag	19.09.	Koordination	Ja	Christa	5	
Montag	23.09.	Ausdauer	Ja	Bernhard	4	
Donnerstag	26.09.	Kraft Ausdauer	Ja	Silke	5	
Montag	30.09.	Sicherheit	Ja	Christa	5	
Donnerstag	03.10.	<b>Feiertag</b>				<b>Kein Training</b>
Montag	07.10.	Ausdauer	Ja	Christa	4	
Donnerstag	10.10.	Tauchen mit dem DTG	Ja	Christa	5	
Montag	14.10.	Tauchen mit dem DTG	Ja	Christa	5	
Donnerstag	17.10.	Koordination	Ja	Christa	5	
Montag	21.10.	Kraft Ausdauer	Ja	Christa	4	
Donnerstag	24.10.	Fit and Fun	Ja	Christa	5	
Montag	28.10.	<b>Ferien</b>				<b>Kein Training</b>
Donnerstag	31.10.	Individuelles Training	Nein		4 oder 5	Schwimmen
Montag	04.11.	Zeit/Streckentauchen	Ja	Silke	5	
Donnerstag	07.11.	Kraft Ausdauer	Ja	Bernhard	5	
Montag	11.11.	Koordination	Ja	Bernhard	4	
Donnerstag	14.11.	Ausdauer	Ja	Silke	5	
Montag	18.11.	Fit and Fun	Ja	Silke	5	
Donnerstag	21.11.	Tauchen mit dem DTG	Ja	Bernhard	5	
Montag	25.11.	Tauchen mit dem DTG	Ja	Bernhard	4	
Donnerstag	28.11.	Kraft Ausdauer	Ja	Silke	5	
Montag	02.12.	Koordination	Ja	Silke	5	
Donnerstag	05.12.	Sicherheit	Ja	Bernhard	5	
Montag	09.12.	Zeit/Streckentauchen	Ja	Bernhard	4	
Donnerstag	12.12.	Ausdauer	Ja	Silke	5	
Montag	16.12.	Fit and Fun	Ja	Silke	5	
Donnerstag	19.12.	Koordination	Ja	Bernhard	5	
Montag	23.12.	<b>Ferien</b>				<b>Kein Training</b>
Donnerstag	26.12.	Individuelles Training	Nein	ohne ÜL	4 oder 5	Schwimmen
Montag	30.12.	<b>Ferien</b>				<b>Kein Training</b>

**Montag:** Gymnastik ab 19:10 Uhr  
Schwimmtraining ab 19:40 Uhr

**Donnerstag:** Gymnastik ab 19:10 Uhr  
Schwimmtraining ab 19:30 Uhr