

Trainingsplan – Februar

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		29.01	31.01	02.02	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit	Jugendvollversammlung	freies Training	17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik CO2	Apnoe Statik		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		05.02	07.02	09.02	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		12.02	14.02	16.02	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer	Geschicklichkeit & Partnerüb.		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Spiele	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit & Partnerüb.		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Spiele			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		19.02	21.02	23.02	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		26.02	28.02	02.03	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Parcour & Geschicklichkeit			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		