

Trainingsplan – März

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		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	Apnoe	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		
		05.03	07.03	09.03	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Absicherung	Apnoe Statik		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		12.03	14.03	16.03	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Kraftausdauer	Geschicklichkeit	freies Training	10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Intervalltraining	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Intervalltraining			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		19.03	21.03	23.03	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen	freies Training	10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		26.03	28.03	30.03	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit & Partnerüb.	Ausdauer		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Partnerüb. & Spiele	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit & Partnerüb.	Ausdauer		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Partnerüb. & Spiele			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		

Trainingsplan – April

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		02.04	04.04	06.04	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Parcour & Streckentauchen	Apnoetechnik		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Apnoe- / Schwimmtechnik		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Parcour			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		09.04	11.04	13.04	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer & Geschicklichkeit	19:30 bis 20:30 Ostereiertauchen		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik		Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit			
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training			
		16.04	18.04	20.04	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schwimmtechnik	Ausdauer		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sondertraining	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	mit eigenem Gerät / Ausdauer		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Sondertraining			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		23.04	25.04	27.04	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit	Kraftausdauer	freies Training	10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sondertraining	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Sondertraining	Apnoe Statik (ab 19Uhr)		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		30.04	02.05	04.05	
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		

Trainingsplan – Mai

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		30.04	02.05	04.05	
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		
		07.05	09.05	11.05	
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		
		14.05	16.05	18.05	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Apnoetechnik	Parcour & Streckentauchen		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	Apnoe Statik		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		21.05	23.05	25.05	
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		
		28.05	30.05	01.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Training mit Vereinsgerät	Christi Himmelfahrt		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	Christi Himmelfahrt		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Christi Himmelfahrt		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Absicherung	Christi Himmelfahrt		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Christi Himmelfahrt		

Trainingsplan – Juni

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		28.05	30.05	01.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Training mit Vereinsgerät	Christi Himmelfahrt		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	Christi Himmelfahrt		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Christi Himmelfahrt		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Absicherung	Christi Himmelfahrt		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Christi Himmelfahrt		
		04.06	06.06	08.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Kraftausdauer	Geschicklichkeit		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Intervalltraining	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Intervalltraining			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		11.06	13.06	15.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Pfingstferien	Parcour & Streckentauchen		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Pfingstferien	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Pfingstferien	mit eigenem Gerät / Ausdauer		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Pfingstferien			
freies Training	20:00 – 21:15	Pfingstferien	freies Training		
		18.06	20.06	22.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit & Partnerüb.	Fronleichnam		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Partnerüb. & Spiele	Fronleichnam		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit & Partnerüb.	Fronleichnam		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Partnerüb. & Spiele	Fronleichnam		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Fronleichnam		
		25.06	27.06	29.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Training mit Vereinsgerät	Apnoetechnik		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Apnoe- / Schwimmtechnik		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Parcour	Apnoe Statik		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		

Trainingsplan – Juli

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		02.07	04.07	06.07	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		09.07	11.07	13.07	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schwimmtechnik	Parcour & Streckentauchen		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Parcour & Streckentauchen		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik O2			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		16.07	18.07	20.07	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		
		23.07	25.07	27.07	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		
		30.07	01.08	03.08	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien		

Trainingszeiten

Dienstag	19:00 – 20:00	Jugendtraining	Bahn 2 – 3
	19:00 – 20:15	Apnoe	Bahn 1
	20:00 – 21:15	Freies Training	Bahn 3
	20:00 – 20:15	Einschwimmen Training/Apnoe	Bahn 2
	20:15 – 21:15	Angeleitetes Training	Bahn 2
	20:15 – 21:15	Apnoe intensiv	Bahn 1

Donnerstag	19:00 – 19:30	Kinder / Jugend	Bahn 1 – 4
	19:30 – 20:00	Kinder / Jugend	Querbahn
	19:00 – 19:30	UWR	Bahn 5
	19:30 – 20:15	UWR	Querbahn
	20:00 – 20:15	Einschwimmen	Querbahn
	20:15 – 21:15	Angeleitetes Training	Bahn 1 – 4
	20:00 – 20:15	Freies Training	Bahn 3
	20:15 – 21:15	Freies Training	Bahn 5

Samstag *	10:00 – 12:00	freies Training	---
	17:00 – 19:30	Apnoe	---

Bahn 1 befindet sich auf der Fensterseite, Bahn 5 auf Seite des Eingangs in die Schwimmhalle

* Training im Leistungszentrum. NICHT an allen Samstagen → Trainingsplan prüfen