

Trainingsplan – Juli

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		03.07	05.07	07.07	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schnellkraft	Apnoetechnik		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Rettung	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Apnoetechnik		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Rettung			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training			
		10.07	12.07	14.07	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Parcour / Streckentauchen	Spiele & Wunsch		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Spiele & Wunsch	UWR		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour / Streckentauchen	Geschicklichkeit		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Spiele & Wunsch			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training			
		17.07	19.07	21.07	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	
		24.07	26.07	28.07	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	
		31.07	02.08	04.08	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	

Der verantwortliche Trainer-C ist FETTGEDRUCKT.