

Trainingsplan – Juni

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		29.05	31.05	02.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sicherheit & Rettungsübungen	Fronleichnam		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	Fronleichnam		17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Fronleichnam		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik CO2	Fronleichnam		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Fronleichnam		
		05.06	07.06	09.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Parcour & Streckentauchen	Schwimmtechnik	freies Training	10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Schwimmtechnik		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Parcour & Geschicklichkeit			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training			
		12.06	14.06	16.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Max	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik Max			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training			
		19.06	21.06	23.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Training mit Gerät	Geschicklichkeit & Partnerüb.		10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Gerät	Geschicklichkeit & Partnerüb.		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik	Apnoe Statik		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training			
		26.06	28.06	30.06	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schwimmtechnik	Kraftausdauer	freies Training	10:00 – 12:00
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Partnerübungen & Spiele	UWR	Apnoe	17:00 – 19:30
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Kraftausdauer		
Apnoe intensiv	20:00 – 21:15	Partnerübungen & Spiele			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training			

Der verantwortliche Trainer-C ist FETTGEDRUCKT.