

Trainingsplan – August

		Wahnbad		Leistungszentrum		
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	Info
		01.08	03.08	05.08		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
		08.08	10.08	12.08		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik CO2				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		15.08	17.08	19.08		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		22.08	24.08	26.08		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Spiele	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Spiele				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		29.08	31.08	02.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Apnoetechnik	Streckentauchen		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik	Apnoe Statik			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			

Info
Ferien

Statik

Trainingsplan – September

		Wahnbad		Leistungszentrum		
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	Info
		29.08	31.08	02.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Apnoetechnik	Streckentauchen		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik	Apnoe Statik			Statik
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		05.09	07.09	09.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit			
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour & Geschicklichkeit				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		12.09	14.09	16.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Streckentauchen	Schwimmtechnik		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Absicherung				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		19.09	21.09	23.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Kraftausdauer	Geschicklichkeit		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Intervalltraining	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit			
Apnoe	20:00 – 21:15	Intervalltraining				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		26.09	28.09	30.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			

Trainingsplan – Oktober

		Wahnbad		Leistungszentrum		
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	Info
		03.10	05.10	07.10		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Tag der deutschen Einheit	Ausdauer		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Tag der deutschen Einheit	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Tag der deutschen Einheit	Training mit eigenem Gerät			Gerätetraining
Apnoe	20:00 – 21:15	Tag der deutschen Einheit				
freies Training	20:00 – 21:15	Tag der deutschen Einheit	freies Training			
		10.10	12.10	14.10		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Streckentauchen	Apnoetechnik		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Apnoetechnik			
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour	Apnoe Statik			Statik
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		17.10	19.10	21.10		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		24.10	26.10	28.10		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schwimmtechnik	Streckentauchen		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Ausdauer			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik O2				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		31.10	02.11	04.11		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik CO2				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			

Trainingsplan – November

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		31.10	02.11	04.11	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik CO2			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		07.11	09.11	11.11	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		14.11	16.11	18.11	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Spiele	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Spiele	Apnoe Statik		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		21.11	23.11	25.11	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Apnoetechnik	Streckentauchen		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		28.11	30.11	02.12	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit		
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour & Geschicklichkeit			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		

Info

Statik

Trainingsplan – Dezember

		Wahnbad		Leistungszentrum		Info
Zeit		Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	
		28.11	30.11	02.12		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit			
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour & Geschicklichkeit				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		05.12	07.12	09.12		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Streckentauchen	Schwimmtechnik		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Absicherung				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		12.12	14.12	16.12		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Kraftausdauer	19:30 bis 20:30 Schatzkistentauchen		17:00 – 19:30	Schatzkistentauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Intervalltraining				
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer				
Apnoe	20:00 – 21:15	Intervalltraining				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training				
		19.12	21.12	23.12		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke	Apnoe Statik			Statik
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		26.12	28.12	30.12		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	2. Weihnachtstag	Ausdauer		17:00 – 19:30	
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	2. Weihnachtstag	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	2. Weihnachtstag	Training mit eigenem Gerät			Gerätetraining
Apnoe	20:00 – 21:15	2. Weihnachtstag				
freies Training	20:00 – 21:15	2. Weihnachtstag	freies Training			

Trainingsplan – Januar

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		02.01	04.01	06.01	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Streckentauchen	Apnoetechnik		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Apnoetechnik		
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		09.01	11.01	13.01	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		16.01	18.01	20.01	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schwimmtechnik	Streckentauchen		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Ausdauer		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik O2			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		23.01	25.01	27.01	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik CO2	Apnoe Statik		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		30.01	01.02	03.02	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		17:00 – 19:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		

Info
Ferien

Statik

Trainingszeiten

Dienstag	19:00 – 20:00	Jugendtraining	Bahn 2 – 3
	19:00 – 20:15	Apnoe I	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 II	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