

Trainingsplan – August

		Wahnbad		Leistungszentrum		Info
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	
		30.07	01.08	03.08		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien			
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			
		06.08	08.08	10.08		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
		13.08	15.08	17.08		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
		20.08	22.08	24.08		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Geschicklichkeit mit Partner			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Geschicklichkeit mit Partner			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Sommerferien	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	freies Training			
		27.08	29.08	31.08		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			

Trainingsplan – September

		Wahnbad		Leistungszentrum		
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	Info
		27.08	29.08	31.08		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		03.09	05.09	07.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Ausdauer & Geschicklichkeit			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR Apnoe Statik			Statik
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		10.09	12.09	14.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Schwimmtechnik			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		17.09	19.09	21.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Geschicklichkeit			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Intervalltraining	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		24.09	26.09	28.09		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Parcour & Streckentauchen			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			

Trainingsplan – Oktober

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		01.10	03.10	05.10	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Tag der deutschen Einheit		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Partnerübungen & Spiele	Tag der deutschen Einheit		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit mit Partner	Tag der deutschen Einheit		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Tag der deutschen Einheit		
freies Training	20:00 – 21:15		Tag der deutschen Einheit		
		08.10	10.10	12.10	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Apnoetechnik		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Apnoetechnik		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		15.10	17.10	19.10	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Schnellkraft		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR Apnoe Statik		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		22.10	24.10	26.10	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Training mit eigenem Gerät		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		29.10	31.10	02.11	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Kraftausdauer		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		

Info

Tag der deutschen Einheit

Ferien

Statik

Ferien

Gerätetraining

Trainingsplan – November

		Wahnbad		Leistungszentrum		Info
Zeit		Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	
		29.10	31.10	02.11		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Kraftausdauer			Statik
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		05.11	07.11	09.11		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Sicherheit & Rettungsübungen			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		12.11	14.11	16.11		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Geschicklichkeit mit Partner			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Spiele	UWR Apnoe Statik			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		19.11	21.11	23.11		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		26.11	28.11	30.11		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Ausdauer & Geschicklichkeit			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			

Trainingsplan – Dezember

		Wahnbad		Leistungszentrum		Info
Zeit		Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	
		03.12	05.12	07.12		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Schwimmtechnik			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		10.12	12.12	14.12		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Geschicklichkeit			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Intervalltraining	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		17.12	19.12	21.12		Schatzkistentauchen
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		19:30 bis 20:30 Schatzkistentauchen			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke				
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen				
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training				
		24.12	26.12	28.12		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Weihnachten	2. Weihnachtstag			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Weihnachten	2. Weihnachtstag			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Weihnachten	2. Weihnachtstag			
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Weihnachten	2. Weihnachtstag			
freies Training	20:00 – 21:15	Weihnachten	2. Weihnachtstag			
		31.12	02.01	04.01		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Silvester	Streckentauchen			
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Silvester	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Silvester	Training mit eigenem Gerät			Gerätetraining
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Silvester	Apnoe WK			
freies Training	20:00 – 21:15	Silvester	freies Training			

Trainingsplan – Januar

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		31.12	02.01	04.01	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Silvester	Streckentauchen		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Silvester	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Silvester	Training mit eigenem Gerät		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Silvester	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	Silvester	freies Training		
		07.01	09.01	11.01	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Schnellkraft		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		14.01	16.01	18.01	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Apnoetechnik		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Apnoetechnik		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		21.01	23.01	25.01	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Kraftausdauer		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR Apnoe Statik		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		28.01	30.01	01.02	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Sicherheit & Rettungsübungen		
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		

Info

Ferien

Gerätetraining

Statik