



## Trainingsplan THU 2019



**Trainingszeiten:**      **Montags 20:00-21:30 Uhr (Training und ggf. Ausbildung)**  
**Freitags 20:30-22:00 Uhr freies Training**

Januar		Februar	
07.01.	Technik Apnoe	04.02.	Gerätetraining
14.01.	Kondition Apnoe	11.02.	Technik Apnoe
21.01.	Technik Flossenschwimmen	18.02.	Kondition Apnoe
28.01.	Kondition Flossenschwimmen	25.02.	Technik Flossenschwimmen
März		April	
04.03.	Rosenmontag – kein Training	01.04.	Kondition Apnoe
11.03.	Kondition Flossenschwimmen	08.04.	Technik Flossenschwimmen
18.03.	Gerätetraining	15.04.	Ferien – kein Training
25.03.	Technik Apnoe	22.04.	Ferien – kein Training
		29.04.	Kondition Flossenschwimmen
Mai		Juni	
06.05.	Gerätetraining	03.06.	Kondition Flossenschwimmen
13.05.	Technik Apnoe	10.06.	Pfingsten – Kein Training
20.05.	Kondition Apnoe	17.06.	Gerätetraining
27.05.	Technik Flossenschwimmen	24.06.	Technik Apnoe
Juli		August	
01.07.	Kondition Apnoe	05.08.	Ferien – kein Training
08.07.	Technik Flossenschwimmen	12.08.	Ferien – kein Training
15.07.	Ferien – kein Training	19.08.	Ferien – kein Training
22.07.	Ferien – kein Training	26.08.	Ferien – kein Training
29.07.	Ferien – kein Training		
September		Oktober	
02.09.	Kondition Flossenschwimmen	07.10.	Kondition Flossenschwimmen
09.09.	Gerätetraining	14.10.	Ferien – kein Training
16.09.	Technik Apnoe	21.10.	Ferien – kein Training
23.09.	Kondition Apnoe	28.10.	Technik Apnoe
30.09.	Technik Flossenschwimmen		
November		Dezember	
04.11.	Kondition Apnoe	02.12.	Kondition Apnoe
11.11.	Technik Flossenschwimmen	09.12.	Technik Flossenschwimmen
18.11.	Kondition Flossenschwimmen	16.12.	Jahresabschluss
25.11.	Technik Apnoe	23.12.	Ferien – kein Training
		30.12.	Ferien – kein Training