



Trainingsplan THU 2020



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

Januar		Februar	
06.01.	Ferien – Kein Training	03.02.	Gerätetraining
13.01.	Technik Apnoe	10.02.	Technik Apnoe
20.01.	Kondition Apnoe	17.02.	Kondition Apnoe
27.01.	Technik Flossenschwimmen	24.02.	🌸 Rosenmontag – kein Training
März		April	
02.03.	Technik Flossenschwimmen	06.04.	🏠 Ferien – kein Training
09.03.	Kondition Flossenschwimmen	13.04.	🏠 Ferien – kein Training
16.03.	Gerätetraining	20.04.	Technik Flossenschwimmen
23.03.	Technik Apnoe	27.04.	Kondition Flossenschwimmen
30.03.	Kondition Apnoe		
Mai		Juni	
04.05.	Gerätetraining	01.06.	Pfingsten – Kein Training
11.05.	Technik Apnoe	08.06.	Kondition Flossenschwimmen
18.05.	Kondition Apnoe	15.06.	Gerätetraining
25.05.	Technik Flossenschwimmen	22.06.	Technik Apnoe
		29.06.	☀️ Ferien – kein Training
Juli		August	
06.07.	☀️ Ferien – kein Training	03.08.	☀️ Ferien – kein Training
13.07.	☀️ Ferien – kein Training	10.08.	☀️ Ferien – kein Training
20.07.	☀️ Ferien – kein Training	17.08.	Kondition Apnoe
27.07.	☀️ Ferien – kein Training	24.08.	Technik Flossenschwimmen
		31.08.	Kondition Flossenschwimmen
September		Oktober	
07.09.	Gerätetraining	05.10.	Kondition Flossenschwimmen
14.09.	Technik Apnoe	12.10.	🌊 Ferien – kein Training
21.09.	Kondition Apnoe	19.10.	🌊 Ferien – kein Training
28.09.	Technik Flossenschwimmen	26.10.	Technik Apnoe
November		Dezember	
02.11.	Kondition Apnoe	07.12.	Technik Flossenschwimmen
09.11.	Technik Flossenschwimmen	14.12.	Kondition Flossenschwimmen
16.11.	Kondition Flossenschwimmen	21.12.	Jahresabschluss
23.11.	Technik Apnoe	28.12.	🌲 Ferien – kein Training
30.11.	Kondition Apnoe		