



Trainingsplan 2. Halbjahr 2025



Tag	Thema / Schwerpunkt	Bemerkung
4. Jul.	Apnoe-Statik und Sprints	Ferien in Niedersachsen
11. Jul.	Sommerpause Hallenbad Schwarmstedt - kein Training	Ferien in Niedersachsen
18. Jul.	Sommerpause Hallenbad Schwarmstedt - kein Training	Ferien in Niedersachsen
25. Jul.	Sommerpause Hallenbad Schwarmstedt - kein Training	Ferien in Niedersachsen
1. Aug.	Apnoe-Tieftauchen - Bothmer See	Ferien in Niedersachsen
8. Aug.	Apnoe Strecke	Ferien in Niedersachsen
15. Aug.	Apnoe Zeittauchen	
22. Aug.	Ausbildungswochenende Nordhausen - kein Training	
29. Aug.	Allgemeines Training	
5. Sep.	Koordination	
12. Sep.	Training mit Schwimmbrett und -nudel	
19. Sep.	Streckenschnorcheln (Ausdauertraining)	
26. Sep.	Flossenschlag	
3. Okt.	Tag der deutschen Einheit - kein Training	
10. Okt.	Allgemeines Training	
17. Okt.	Spiele	Ferien in Niedersachsen
24. Okt.	Deutsches Flossenabzeichen	Ferien in Niedersachsen
31. Okt.	Reformationstag - kein Training	
7. Nov.	Krafttraining im Wasser	
14. Nov.	Gerätetraining	
21. Nov.	Apnoe Zeit und Strecke	
28. Nov.	Trainingsformen Synchronschwimmen, Wasserball, Springen	
5. Dez.	Rettungsschwimmen	
12. Dez.	Allgemeines Training	
19. Dez.	Streckenschnorcheln (Ausdauertraining)	
26. Dez.	Weihnachten - kein Training	Ferien in Niedersachsen

Änderungen möglich.

Aktuelle Informationen zum Training findet ihr auf unserer Homepage: www.tc-barakuda.de

