



Trainingsplan

1. Halbjahr 2026



| Tag | Thema / Schwerpunkt | Bemerkung |
|----------|--|--|
| 2. Jan. | Kein Training - Weihnachtspause Hallenbad Schwarmstedt | Ferien in Niedersachsen |
| 9. Jan. | Allgemeines Training | |
| 16. Jan. | Koordination | |
| 23. Jan. | Apnoe Zeit und Strecke | |
| 30. Jan. | Gerätetraining | 17h45 - 18h45 für beide Trainingsgruppen |
| 6. Feb. | Ausdauer unter und über Wasser | |
| 13. Feb. | Schwimmbrett / Wassernudel | |
| 20. Feb. | Apnoe Zeit und Strecke | |
| 27. Feb. | Technik Kraulschwimmen | |
| 6. Mrz. | Flossentechnik Grundlagen / Drills zur Flossentechnik | |
| 13. Mrz. | Kein Training - Schnuppertauchen | |
| 20. Mrz. | Krafttraining unter Wasser | |
| 27. Mrz. | Apnoe Zeit | Ferien in Niedersachsen |
| 3. Apr. | Kein Training - Karfreitag | Ferien in Niedersachsen |
| 10. Apr. | Allgemeines Training | |
| 17. Apr. | Allgemeines Training | |
| 24. Apr. | Allgemeines Training | Eingeschränktes Training möglich. |
| 1. Mai. | Kein Training - Tag der Arbeit | Vereinsfahrt Hemmoor |
| 8. Mai. | Sprinttraining | |
| 15. Mai. | Apnoe am Seil | Ferien in Niedersachsen Vereinsfahrt Kulkwitzer See |
| 22. Mai. | Allgemeines Training | Vereinsfahrt Tollensee. Trainingsausfall möglich. |
| 29. Mai. | Arme und Beine | |
| 5. Jun. | Apnoe Strecke | |
| 12. Jun. | Spiele | |
| 19. Jun. | Allgemeines Training | Eingeschränktes Training möglich. |
| 26. Jun. | Allgemeines Training | |

Änderungen möglich.

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

