

	<h1>Trainingsplan 1. Halbjahr 2026</h1>	
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

