



Trainingsplan 2. Halbjahr 2024



Tag	Thema / Schwerpunkt	Bemerkung
5. Jul.	☹️ Sommerpause im Hallenbad Schwarmstedt ☺️ Training Bothmer See nach Ansage	Ferien in Niedersachsen
12. Jul.		Ferien in Niedersachsen
19. Jul.		Ferien in Niedersachsen
26. Jul.	Allgemeines Training	Ferien in Niedersachsen
2. Aug.	Rettungstag 2024 - Teil 1	Ferien in Niedersachsen
9. Aug.	Apnoe - Zeit- und Streckentauchen	
16. Aug.	Grundlagenausdauer	
23. Aug.	Koordination	
30. Aug.	Schnelligkeitsausdauer	
6. Sep.	Apnoe - Streckentauchen	
13. Sep.	Schwimmbrett / Wassernudel	
20. Sep.	Apnoe - Zeittauchen	
27. Sep.	Kraftausdauer	
4. Okt.	Spiele	Ferien in Niedersachsen
11. Okt.	Kein Training - Vereinsfahrt Ägypten	Ferien in Niedersachsen
18. Okt.	Kein Training - Vereinsfahrt Ägypten	Ferien in Niedersachsen
25. Okt.	Allgemeines Training	
1. Nov.	Kein Training - Vereinsfahrt Hemmoor	Ferien in Niedersachsen
8. Nov.	Grundlagen	
15. Nov.	Allgemeines Training	
22. Nov.	Apnoe - Zeit- und Streckentauchen	
29. Nov.	Training mit Ball	
6. Dez.	Nikolaustraining - Spiele	
13. Dez.	Kölner Disziplin (klassisch)	
20. Dez.	Unterwasserhockey / Wasserball	
27. Dez.	Hallenbad Schwarmstedt geschlossen - kein Training	Ferien in Niedersachsen

Änderungen möglich.

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

