



# Trainingsplan 1. Halbjahr 2020



Tag	Thema / Schwerpunkt	Bemerkung
3. Jan.	Allgemeines Training	Ferien in Niedersachsen
10. Jan.	Arme und Beine - Schwimmbrett	
17. Jan.	Koordination	
24. Jan.	Apnoe - Strecke	
31. Jan.	Gerätetraining	
7. Feb.	Apnoe - Zeit	
14. Feb.	Schnelligkeitsausdauer	
21. Feb.	Basics - ABC	
28. Feb.	Allgemeines Training	
6. Mrz.	Apnoe - Strecke mit Seil	
13. Mrz.	Abnahmen DTSA - ABC	
20. Mrz.	Abnahmen DTSA - ABC	
27. Mrz.	Allgemeines Training	
3. Apr.	Training mit Poolnudel	Ferien in Niedersachsen
10. Apr.	Kein Training	Karfreitag
17. Apr.	Tauchsicherheit und -rettung	
24. Apr.	Apnoe - Zeit	
1. Mai.	Kein Training	Maifeiertag
8. Mai.	Apnoe - Strecke	
15. Mai.	Arme und Beine - Schwimmbrett	
22. Mai.	Kein Training	Vereinsfahrt
29. Mai.	Allgemeines Training - Wünsch-Dir-Was	
5. Jun.	Apnoe - Zeit/Strecke	
12. Jun.	Grundlagenausdauer	
19. Jun.	Apnoe - Geschicklichkeit	
26. Jun.	Spiele	

Änderungen möglich.

Aktuelle Informationen zum Training findet ihr auf unserer Homepage: [www.tc-barakuda.de](http://www.tc-barakuda.de)

