



Trainingsplan 1. Halbjahr 2025



Tag	Thema / Schwerpunkt	Bemerkung
3. Jan.	Kondition - Deutsches Flossenabzeichen	Angie's Wunsch Uhr / Stoppuhr mitbringen
10. Jan.	Allgemeines Training	
17. Jan.	Apnoe Statik	Wärmeschutz mitbringen
24. Jan.	Streckenschnorcheln (Ausdauertraining)	boot Düsseldorf
31. Jan.	Gerätetraining - Anfängertraining und Probleme lösen	
7. Feb.	Apnoe Strecke	
14. Feb.	Training mit Schwimmbrett und Co.	
21. Feb.	Koordination über und unter Wasser	
28. Feb.	Sprints	
7. Mrz.	Apnoe - Schnellkraft und Kondition	
14. Mrz.	Deutsches Schnorchelabzeichen	
21. Mrz.	Allgemeines Training	
28. Mrz.	Krafttraining im Wasser	
4. Apr.	Streckenschnorcheln (Ausdauertraining)	
11. Apr.	Apnoe - Strecke und Statik	Ferien in Niedersachsen Wärmeschutz mitbringen
18. Apr.	Karfreitag - kein Training	Ferien in Niedersachsen
25. Apr.	Spiele	
2. Mai.	Vereinsfahrt Geiseltalsee - kein Training	Ferien in Niedersachsen
9. Mai.	Apnoe - Training am Seil	
16. Mai.	Allgemeines Training	
23. Mai.	UW-Hockey	
30. Mai.	Arme und Beine	Ferien in Niedersachsen Vereinsfahrt Hemmoor
6. Jun.	Vereinsfahrt Boschmolenplas - NL - kein Training	
13. Jun.	Koordination unter und über Wasser	
20. Jun.	Streckenschnorcheln (Ausdauertraining)	
27. Jun.	Ausbildungswochenende Nordhausen - kein Training	

Änderungen möglich.

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

