Trainingsplan THU 2011

Trainingszeiten: **Montags 20:00-21:30 Uhr**
Freitags 20:30-22:00 Uhr freies Training

Januar			Februar		
	Auf-sicht			Auf-sicht	
10.01.	BD	Kondition Flossenschwimmen	**07.02.**	FR	Gerätetraining
17.01.	MG	Kondition Apnoetauchen	**14.02.**	DS	Kondition Flossenschwimmen
24.01.	DH	Technik Flossenschwimmen	**21.02.**	MS	Techniktraining Apnoetauchen
31.01.	JK	Kondition Flossenschwimmen	**28.02.**	SW	Kondition Apnoetauchen

März			April		
	Auf-sicht			Auf-sicht	
07.03.		Rosenmontag – kein Training	**04.04.**	JK	Gerätetraining
14.03.	BD	Technik Apnoetauchen	**11.04.**	FR	Kondition Flossenschwimmen
21.03.	DH	Kondition Apnoetauchen	**18.04.**		Ferien – Training?
28.03.	MG	Technik Flossenschwimmen	**25.04.**		Ostermontag – Kein Training

Mai			Juni		
	Auf-sicht			Auf-sicht	
02.05.	DS	Gerätetraining	**06.06.**	DH	Gerätetraining
09.05.	MS	Technik Apnoetauchen	**13.06.**		Pfingsten – kein Training
16.05.	SW	Kondition Apnoetauchen	**20.06.**	JK	Technik Flossenschwimmen
23.05.	BD	Technik Flossenschwimmen	**27.06.**	FR	Kondition Flossenschwimmen
30.05.	MG	Kondition Flossenschwimmen			

Juli			August		
	Auf-sicht			Auf-sicht	
04.07.	DS	Gerätetraining	**01.08.**		Ferien – Training?
11.07.	MS	Technik Apnoetauchen	**08.08.**		Ferien – Training?
18.07.	DH	Kondition Apnoetauchen	**15.08.**		Ferien – Training?
25.07.		Ferien – Training?	**22.08.**		Ferien – Training?
			29.08.		Ferien – Training?

September			Oktober		
	Auf-sicht			Auf-sicht	
05.09.		Ferien – Training?	**03.10.**		Tag der deutschen Einheit
12.09.	SW	Gerätetraining	**10.10.**	DH	Technik Apnoetauchen
19.09.	MG	Technik Flossenschwimmen	**17.10.**	JK	Kondition Apnoetauchen
26.09.	BD	Kondition Flossenschwimmen	**24.10.**		Ferien – Training?
			31.10.		Ferien – Training?

November			Dezember		
	Auf-sicht			Auf-sicht	
07.11.	MG	Technik Flossenschwimmen	**05.12.**	SW	Technik Flossenschwimmen
14.11.	FR	Kondition Flossenschwimmen	**12.12.**	DH	Kondition Flossenschwimmen
21.11.	DS	Gerätetraining	**19.12.**	BD	Spass und Spiel mit Matthias und Dirk
28.11.	MS	Kondition Apnoetauchen	**26.12.**		2. Weihnachtsfeiertag

UW-Rugby auf Wunsch.

Aufsichten:
BD: B. Dupont
JK: J. Kirchhoff
MS: M. Schüschke
MG: M. Große
FR: F. Richard
SW: S. Wichert
DH: D. Hansel
DS: D. Siebert

Springer: Uwe Vöpel (02306 / 943102)