

# Trainingsplan THU 2023



Trainingszeiten: **Montags 20:00-21:30 Uhr Training und ggf. Ausbildung**  
**Freitags 20:30-22:00 Uhr freies Schwimmen**

Januar		Februar	
02.01.	Ferien – Kein Training	06.02.	Technik Apnoe
09.01.	Technik Apnoe	13.02.	Kondition Apnoe
16.01.	Kondition Apnoe	20.02.	Rosenmontag – kein Training
23.01.	Technik Flossenschwimmen	27.02.	Technik Flossenschwimmen
30.01.	Gerätetraining		
März		April	
06.03.	Kondition Flossenschwimmen	03.04.	Ferien – kein Training
13.03.	Gerätetraining	10.04.	Ferien – kein Training
20.03.	Technik Apnoe	17.04.	Technik Flossenschwimmen
27.03.	Kondition Apnoe	24.04.	Kondition Flossenschwimmen
Mai		Juni	
01.05.	Maifeiertag – kein Training	05.06.	Kondition Flossenschwimmen
08.05.	Technik Apnoe	12.06.	Gerätetraining
15.05.	Kondition Apnoe	19.06.	Technik Apnoe
22.05.	Technik Flossenschwimmen	26.06.	Ferien – kein Training
29.05.	Pfingsten – Kein Training		
Juli		August	
03.07.	Ferien – kein Training	07.08.	Kondition Apnoe
10.07.	Ferien – kein Training	14.08.	Technik Flossenschwimmen
17.07.	Ferien – kein Training	21.08.	Kondition Flossenschwimmen
24.07.	Ferien – kein Training	28.08.	Gerätetraining
31.07.	Ferien – kein Training		
September		Oktober	
04.09.	Technik Apnoe	02.10.	Ferien – kein Training
11.09.	Kondition Apnoe	09.10.	Ferien – kein Training
18.09.	Technik Flossenschwimmen	16.10.	Technik Apnoe
25.09.	Kondition Flossenschwimmen	23.10.	Kondition Apnoe
		30.10.	Technik Flossenschwimmen
November		Dezember	
06.11.	Kondition Flossenschwimmen	04.12.	Kondition Flossenschwimmen
13.11.	Technik Apnoe	11.12.	Kondition Apnoe
20.11.	Kondition Apnoe	18.12.	Jahresabschluss
27.11.	Technik Flossenschwimmen	25.12.	Ferien – kein Training