

Trainingsplan THU 2025



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

Januar		Februar	
06.01.	Ferien – Kein Training	03.02.	Gerätetraining
13.01.	Technik Apnoe	10.02.	Technik Apnoe
20.01.	Kondition Apnoe	17.02.	Kondition Apnoe
27.01.	Technik Flossenschwimmen	24.02.	Technik Flossenschwimmen
März		April	
03.03.	Rosenmontag – kein Training	07.04.	Technik Flossenschwimmen
10.03.	Kondition Flossenschwimmen	14.04.	Ferien – kein Training
17.03.	Gerätetraining	21.04.	Ferien – kein Training
24.03.	Technik Apnoe	28.04.	Kondition Flossenschwimmen
31.03.	Kondition Apnoe		
Mai		Juni	
05.05.	Kondition Flossenschwimmen	02.06.	Kondition Flossenschwimmen
12.05.	Technik Apnoe	09.06.	Pfingsten – Kein Training
19.05.	Kondition Apnoe	16.06.	Gerätetraining
26.05.	Technik Flossenschwimmen	23.06.	Technik Apnoe
		30.06.	Kondition Apnoe
Juli		August	
07.07.	Kondition Apnoe	04.08.	Ferien – Bornekampbad
14.07.	Ferien – Bornekampbad	11.08.	Ferien – Bornekampbad
21.07.	Ferien – Bornekampbad	18.08.	Ferien – Bornekampbad
28.07.	Ferien – Bornekampbad	25.08.	Ferien – Bornekampbad
September		Oktober	
01.09.	Technik Apnoe	06.10.	Kondition Apnoe
08.09.	Kondition Apnoe	13.10.	Ferien – kein Training
15.09.	Technik Flossenschwimmen	20.10.	Ferien – kein Training
22.09.	Kondition Flossenschwimmen	27.10.	Technik Flossenschwimmen
29.09.	Technik Apnoe		
November		Dezember	
03.11.	Kondition Flossenschwimmen	01.12.	Kondition Flossenschwimmen
10.11.	Technik Apnoe	08.12.	Kondition Apnoe
17.11.	Kondition Apnoe	15.12.	Jahresabschlusstraining
24.11.	Technik Flossenschwimmen	22.12.	Ferien – kein Training
		29.12.	Ferien – kein Training