

Trainingsplan Hallenbad 2018

Datum	Art	Was
01.01.2018		Weihnachtsferien
08.01.2018	ABC	Weg mit dem Weihnachtsspeck - Intervalltraining
15.01.2018	ABC	Vorbereitung ABC-Übungen Bronze, Silber, Gold
22.01.2018	ABC	Kondition 1
29.01.2018	ABC	Parcour
05.02.2018	PTG	Parcour/Tarierung
12.02.2018		Winterferien
19.02.2018	ABC	Verbesserung Schwimmtechnik 1
26.02.2018	ABC	Apnoe 1 - Grundlagen und Sicherungstechnik
05.03.2018	ABC	ABC-Übungen Bronze, Silber, Gold
12.03.2018	ABC	Zirkeltraining 1
19.03.2018	ABC	Kondition 2
26.03.2018		Osterferien
02.04.2018		Osterferien
09.04.2018	ABC	Apnoe 2 - Streckentauchen
16.04.2018	ABC	Kondition 3
23.04.2018	PTG	Basics/Retten und Bergen
30.04.2018		Brückentag
07.05.2018	ABC	Kleine Knotenkunde
14.05.2018	ABC	Apnoe 3 - Grundlagen und Sicherung für Freiwasser
21.05.2018		Pfingstferien, Apnoe 4 - Tieftauchen im Bodensee
28.05.2018		Pfingstferien
04.06.2018	ABC	Kondition 4
11.06.2018	ABC	Apnoe 5 - Zeittauchen
18.06.2018	PTG	Zeitreise - Ausrüstung Gestern und Heute
25.06.2018	ABC	Sommerolympiade
02.07.2018	ABC	Verbesserung Schwimmtechnik 2
09.07.2018	ABC	Urlaubsvorbereitung
16.07.2018	PTG	Urlaubsvorbereitung - vorbereitet zum Check Dive
23.07.2018		Rutenmontag
30.07.2018		Sommerferien
06.08.2018		Sommerferien
13.08.2018		Sommerferien
20.08.2018		Sommerferien
27.08.2018		Sommerferien
03.09.2018		Sommerferien
10.09.2018	ABC	Freestyle
17.09.2018	ABC	Kondition 5
24.09.2018	ABC	Blind Dive
01.10.2018	PTG	Umgang mit Gefahrensituationen

08.10.2018	ABC	UW-Rugby
15.10.2018	ABC	Zirkeltraining 2
22.10.2018	ABC	Von kurz bis lang
29.10.2018	Herbstferien	
05.11.2018	ABC	Immer weiter, Immer tiefer
12.11.2018	ABC	Kondition 6
19.11.2018	ABC	Von kurz bis lang
26.11.2018	PTG	Eistauchen - Leinenführung/Buddy Line
03.12.2018	ABC	Winterolympiade
10.12.2018	ABC	Schieben und Ziehen
17.12.2018	ABC	Ho, Ho, Ho...Weihnachtstauchen
24.12.2018	Weihnachten	
31.12.2018	Silvester	