

# Trainingsplan 2019

Datum	Art	Was
07.01.19	ABC	Intervalltraining
14.01.19	ABC	Kondition 1
21.01.19	ABC	Streckentauchen
28.01.19	PTG	Ausrüstungskonfiguration nach VDST-Standard
04.02.19	ABC	Verbesserung Schwimmtechnik 1
11.02.19	ABC	Apnoe Streckentauchen
18.02.19	ABC	Apnoe Zeittauchen
25.02.19	ABC	Rettungsübungen (Transport/Schleppen)
04.03.19	Faschingsferien	
11.03.19	ABC	Zirkeltraining 1
18.03.19	ABC	Koordination
25.03.19	ABC	Kondition 2
01.04.19	PTG	Rettungsübungen
08.04.19	ABC	Verbesserung Schwimmtechnik 2
15.04.19	Osterferien	
22.04.19	Osterferien	
29.04.19	ABC	Zeit- und Streckentauchen
06.05.19	ABC	Verschiedene Flossenschläge
13.05.19	ABC	Maskenübungen
20.05.19	ABC	Kondition 3
27.05.19	PTG	Urlaubsvorbereitung/check dive
03.06.19	ABC	Apnoe Vorbereitung Tieftauchen
10.06.19	Pfingstferien Apnoe Tieftauchen in Bodensee	
17.06.19	Pfingstferien	
24.06.19	ABC	Verbesserung Schwimmtechnik 3
01.07.19	PTG	PTG auf Zeit
08.07.19	ABC	Zirkeltraining 2
15.07.19	ABC	Sommerolympiade
22.07.19	Rutenmontag	
29.07.19	Sommerferien	
05.08.19	Sommerferien	
12.08.19	Sommerferien	
19.08.19	Sommerferien	
26.08.19	Sommerferien	
02.09.19	Sommerferien	
09.09.19	Sommerferien	
16.09.19	ABC	Wasserrally
23.09.19	ABC	Kondition 4
30.09.19	ABC	Streckentauchen
07.10.19	PTG	Verbesserung Trierung
14.10.19	ABC	Koordination II
21.10.19	ABC	Unterwasser Rugby
28.10.19	Herbstferien	
04.11.19	ABC	Knotenkunde
11.11.19	ABC	Zirkeltraining 3
18.11.19	ABC	Streckentauchen
25.11.19	ABC	Kondition 5
02.12.19	ABC	Winterolympiade
09.12.19	PTG	Tauchen im Winter
16.12.19	ABC	Weihnachtstauchen
23.12.19	Weihnachtsferien	
30.12.19	Weihnachtsferien	



## INFO:

Unser Training findet am entsprechenden Datum um 20:00 Uhr im Hallenbad in Ravensburg statt. Getroffen wird sich immer ein paar Minuten früher.