

Trainingsplan 2022

Datum	Art	Was
03.01.2022		Weihnachtsferien
10.01.2022	ABC	Weg mit dem Weihnachtsspeck
17.01.2022	ABC	Kondition 1
24.01.2022	PTG	Ausrüstungskonfiguration
31.01.2022	ABC	Verbesserung der Schwimmtechnik 1
07.02.2022	ABC	Apnoe Streckentauchen
14.02.2022	ABC	Apnoe Zeittauchen
21.02.2022	PTG	Perfekt Tarieren 1
28.02.2022		Rosenmontag
07.03.2022	ABC	Koordination 1
14.03.2022	ABC	Zirkeltraining 1
21.03.2022	PTG	Tauchsicherheit
28.03.2022	ABC	Kondition 2
04.04.2022	ABC	Verbesserung der Schwimmtechnik 2
11.04.2022	ABC	Rettungsübungen Ziehen/Schleppen
18.04.2022		Osterferien
25.04.2022	PTG	Retten und Bergen
02.05.2022	ABC	Verbesserung der Schwimmtechnik 3
09.05.2022	ABC	Maskenübungen
16.05.2022	ABC	Verschiedene Flossenschläge
23.05.2022	PTG	Urlaubsvorbereitung/check dive
30.05.2022	ABC	Kondition 3
06.06.2022		Pfingsferien
13.06.2022		Pfingsferien
20.06.2022	ABC	Zirkeltraining 2
27.06.2022	PTG	Perfekt Tarieren 2
04.07.2022	ABC	Unterwasserrugby
11.07.2022	ABC	Sommerolympiade
18.07.2022	ABC	Wasserralley
25.07.2022		Rutenmontag
01.08.2022		Sommerferien
08.08.2022		Sommerferien
15.08.2022		Sommerferien
22.08.2022		Sommerferien
29.08.2022		Sommerferien
05.09.2022		Sommerferien
12.09.2022	ABC	Zurück in die Hallenbadsaison
19.09.2022	ABC	Kondition 4
26.09.2022	ABC	Streckentauchen
03.10.2022		Tag der deutschen Einheit
10.10.2022	PTG	Luftverbrauch
17.10.2022	ABC	Koordination 2
24.10.2022	ABC	Unterwasserrugby
31.10.2022		Herbstferien
07.11.2022	PTG	Knotenkunde
14.11.2022	ABC	Zirkeltraining 3
21.11.2022	ABC	Streckentauchen
28.11.2022	ABC	Kondition 5
05.12.2022	PTG	Tauchen im Winter
12.12.2022	ABC	Winterolympiade
19.12.2022	ABC	Wünsch dir was
26.12.2022		Weihnachtsferien



Das Training findet im
Hallenbad Ravensburg
Ziegelstrasse 33
88241 Ravensburg statt