

## Trainingsplan 2024

Datum	Art	Was
01.01.2024		Weihnachtsferien
08.01.2024	ABC	Weg mit dem Winterspeck
15.01.2024	ABC	Verbesserung der Schwimmtechnik 1
22.01.2024	PTG	Ausrüstungskonfiguration
29.01.2024	ABC	Tieftauchen
05.02.2024	ABC	Zeittauchen
12.02.2024		Rosenmontag
19.02.2024	PTG	Perfekt Tarieren 1
26.02.2024	ABC	Maskenübungen
04.03.2024	ABC	Streckentauchen
11.03.2024	PTG	Perfekt Tarieren 2
18.03.2024	ABC	Kondition 1
25.03.2024		Osterferien
01.04.2024		Osterferien
08.04.2024	ABC	Verbesserung der Schwimmtechnik 2
15.04.2024	PTG	Retten und Bergen
22.04.2024	ABC	weiter und schneller Schnorcheln
29.04.2024	ABC	Urlaubsvorbereitung
06.05.2024	PTG	Urlaubsvorbereitung/check dive
13.05.2024	ABC	Kondition 2
20.05.2024		Pfingstferien
27.05.2024		Pfingstferien
03.06.2024	ABC	Unterwasserspiele
10.06.2024	ABC	Koordination
17.06.2024	PTG	Luftverbrauch
24.06.2024	ABC	Kondition 3
01.07.2024	ABC	Allerlei Bretter und Nudeln
08.07.2024	ABC	Überraschung
15.07.2024	ABC	Sommerolympiade
22.07.2024		Rutenmontag
29.07.2024		Sommerferien
05.08.2024		Sommerferien
12.08.2024		Sommerferien
19.08.2024		Sommerferien
26.08.2024		Sommerferien
02.09.2024		Sommerferien
09.09.2024	ABC	Zurück in die Hallenbadsaison
16.09.2024	ABC	Koordination
23.09.2024	ABC	Streckentauchen
30.09.2024	PTG	Tauchen im Winter
07.10.2024	ABC	Verbesserung der Schwimmtechnik 3
14.10.2024	ABC	Vertrauen
21.10.2024	ABC	Tauchsicherheit
28.10.2024		Herbstferien
04.11.2024	PTG	Tauchsicherheit
11.11.2024	ABC	Kondition 4
18.11.2024	ABC	Viereckentauchen
25.11.2024	ABC	Zirkeltraining
02.12.2024	PTG	Alles ist möglich
09.12.2024	ABC	Kraft
16.12.2024	ABC	Winterolympiade
23.12.2024		Weihnachtsferien
30.12.2024		Weihnachtsferien