

Trainingsplan 2025

Datum	Art	Was
06.01.2025		Heilige Drei Könige
13.01.2025	ABC	Weg mit dem Winterspeck
20.01.2025	ABC	Maskenübungen
27.01.2025	PTG	Ausrüstungskonfiguration
03.02.2025	ABC	Verbesserung der Schwimmtechnik 1
10.02.2025	ABC	richtiges Abtauchen und Auftauchen
17.02.2025	PTG	Perfekt Tarieren 1
24.02.2025		Rosenmontag
03.03.2025	ABC	Streckentauchen
10.03.2025	ABC	Koordination
17.03.2025	PTG	Perfekt Tarieren 2
24.03.2025	ABC	Kondition 1
31.03.2025	ABC	Verbesserung der Schwimmtechnik 2
07.04.2025	PTG	Retten und Bergen
14.04.2025		Osterferien
21.04.2025		Osterferien
28.04.2025	ABC	weiter und schneller Schnorcheln
05.05.2025	ABC	Urlaubsvorbereitung
12.05.2025	PTG	Urlaubsvorbereitung/check dive
19.05.2025	ABC	Tauchsicherheit
26.05.2025	ABC	Langstrecke und Unterwasserparcour
02.06.2025	PTG	Luftverbrauch
09.06.2025		Pfingstferien
16.06.2025		Pfingstferien
23.06.2025	ABC	Kraft und Ausdauer
30.06.2025	PTG	Bojen, Kompass und anderes Equipment
07.07.2025	ABC	Apnoe
14.07.2025	ABC	Streckentauchen
21.07.2025	ABC	Sommerolympiade
28.07.2025		Rutenmontag
04.08.2025		Sommerferien
11.08.2025		Sommerferien
18.08.2025		Sommerferien
25.08.2025		Sommerferien
01.09.2025		Sommerferien
08.09.2025		Sommerferien
15.09.2025	ABC	Zurück in die Hallenbadsaison
22.09.2025	ABC	Kondition 2
29.09.2025	ABC	Allerlei Bretter und Nudeln
06.10.2025	PTG	Tauchen im Winter
13.10.2025	ABC	Apnoe
20.10.2025	ABC	Vertrauen
27.10.2025		Herbstferien
03.11.2025	ABC	Zeittauchen
10.11.2025	PTG	Tauchsicherheit
17.11.2025	ABC	Kondition 3
24.11.2025	ABC	Viereckentauchen
01.12.2025	ABC	Zirkeltraining
08.12.2025	PTG	Tauchen mit Seil
15.12.2025	ABC	Winterolympiade
22.12.2025		Weihnachtsferien
29.12.2025		Weihnachtsferien



Das Training findet im
Hallenbad Ravensburg
Ziegelstrasse 33
88241 Ravensburg statt