

TSC-Kaarst

Trainingsplan 4. Quartal 2025

Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr

Datum

06.10. Technik und Spiele
13.10. Training (Herbstferien) Ab 18:30 bis 19:30 Uhr
20.10. Training (Herbstferien) Ab 18:30 bis 19:30 Uhr
27.10 .Apnoetraining
03.11 .Konditionstraining
10.11 .Technik und Spiele
17.11. Apnoetraining
24.11. Gerätetraining
01.12. Konditionstraining
08.12. Technik und Spiele
15.12. Apnoetraining
22.12. Kein Training
29.12. Kein Training

Equipment Ausgabe für Ausbildung von 19:30 -19:45 Uhr

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

Datum

03.10. Konditionstraining
10.10. Apnoetraining
17.10. Kein Training (Herbstferien)
24.10. Kein Training (Herbstferien)
31.10. Technik und Spiele
07.11. Konditionstraining
14.11. Apnoetraining
21.11. Technik und Spiele
28.11 .Konditionstraining
05.12 .Konditionstraining
12.12 .Apnoetraining
19.12. Technik und Spiele
26.12. Kein Training