

TSC-Kaarst

Trainingsplan 3. Quartal 2026

Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr

Datum Training

06.07. Apnoetraining
13.07. Kondition
20.07. Training am See 19 Uhr
27.07. Training am See 19 Uhr
03.08. Training am See 19 Uhr
10.08. Training am See 19 Uhr
17.08. Training am See 19 Uhr
24.08. Training am See 19 Uhr
31.08. Training am See 19 Uhr
07.09. Technik Spiele
14.09. Apnoetraining
21.09. Konditionstraining
28.09. Technik Spiele

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

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

Datum Training

03.07. Kondition
10.07. Technik und Spiele
17.07. Apnoe
24.07. kein Training
31.07. kein Training
07.08. kein Training
14.08. kein Training
21.08. kein Training
28.08. kein Training
04.09. Konditionstraining
11.09. Technik Spiele
18.09. Apnoetraining
25.09. Konditionstraining