Trainingsplan 4. Quartal 2026

Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr

Datum Training

05.10. Technik und Spiele
12.10. Apnoetraining
19.10. Training (Herbstferien) Ab 18:30 bis 19:30
26.10. Training (Herbstferien) Ab 18:30 bis 19:30
02.11. Konditionstraining
09.11. Technik und Spiele
16.11. Apnoetraining
23.11. Gerätetraining
30.11. Konditionstraining
07.12. Technik und Spiele
14.12. Apnoetraining
21.12. Konditionstraining
28.12. Kein Training
Equipment Ausgabe für Ausbildung von 19:30 -19:45 Uhr

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

Datum Training

02.10. Konditionstraining
09.10. Apnoetraining
16.10. Technik und Spiele
23.10. Kein Training (Herbstferien)
30.10. Kein Training (Herbstferien)
06.11. Konditionstraining
13.11. Apnoetraining
20.11. Technik und Spiele
27.11. Konditionstraining
04.12. Konditionstraining
11.12. Apnoetraining
18.12. Technik und Spiele
25.12. Kein Training