

TSC-Kaarst

Trainingsplan 3. Quartal 2024

Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr

Datum MONTAGS

01.07. Training am See 19 Uhr
08.07. Halle ab 19 Uhr
15.07. Halle ab 19
22.07. Halle ab 19 29.07. Training am See 19 Uhr
05.08. Training am See 19 Uhr
12.08. Training am See 19 Uhr
19.08. Training am See 19 Uhr
26.08. Apnoetraining
02.09. Konditionstraining
09.09. Technik Spiele
16.09. Apnoetraining
23.09. Konditionstraining
30.09. Technik Spiele

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

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

Datum Freitags

05.07. kein Training
12.07. kein Training
19.07. kein Training
26.07. kein Training
02.08. kein Training
09.08. Apnoetraining
16.08. Konditionstraining
23.08. Technik
30.08. Apnoetraining
06.09. Konditionstraining
13.09. Technik
20.09. Apnoetraining
27.09. Konditionstraining