

TSC-Kaarst Trainingsplan 4. Quartal 2024

Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr

Datum Training

07.10. Technik und Spiele
14.10. Kein Training
21.10. Kein Training
28.10. Apnoetraining
04.11. Konditionstraining
11.11. Technik und Spiele
18.11. Apnoetraining
25.11. Gerätetraining
02.12. Konditionstraining
09.12. Technik und Spiele
16.12. Apnoetraining
23.12. Kein Training
30.12. Kein Training

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

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

Datum Training

04.10. Konditionstraining
11.10. Apnoetraining
18.10. Kein Training (Herbstferien)
25.10. Kein Training (Herbstferien)
01.11. Kein Training (Feiertag)
08.11. Konditionstraining
15.11. Apnoetraining
22.11. Technik und Spiele
29.11. Konditionstraining
06.12. Konditionstraining
13.12. Apnoetraining
20.12. Technik und Spiele
27.12. Kein Training (Weihnachtsferien)

Name Telefon