

TSC-Kaarst

Trainingsplan 3. Quartal 2021

Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr

MONTAGS

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

Halle Büttgen 19:10 – 21:15

FREITAGS

09.07. Konditionstraining
16.07. Technik Spiele
23.07. Apnoetraining
30.07. Konditionstraining
06.08. Technik Spiele
13.08. Apnoetraining

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

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

FREITAGS

20.08. Konditionstraining
27.08. Technik Spiele
03.09. Apnoetraining
10.09. Konditionstraining
17.09. Technik Spiele
24.09. Apnoetraining