

TSC-Kaarst

Trainingsplan 4. Quartal 2021

Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr

Datum Training Leiter 2.ÜL

04.10. Apnoetraining
11.10. kein Training
18.10. kein Training
25.10. Gerätetraining
01.11. Kein Training
08.11. Apnoetraining
15.11. Technik und Spiele
22.11. Konditionstraining
29.11. Gerätetraining
06.12. Apnoetraining
13.12. Technik und Spiele
20.12. Konditionstraining
27.12. Kein Training

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

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

Datum Training Leiter 2.ÜL

01.10. Technik und Spiele
08.10. Konditionstraining
15.10. Kein Training (Herbstferien)
22.10. Kein Training (Herbstferien)
29.10. Apnoetraining
05.11. Technik und Spiele
12.11. Konditionstraining
19.11. Apnoetraining
26.11. Technik und Spiele
03.12. Konditionstraining
10.12. Apnoetraining
17.12. Technik und Spiele
24.12. Kein Training