

TSC-Kaarst

Trainingsplan 2. Quartal 2022

Halle Büttgen 20:10- 22:00 Uhr

Datum Training

04.04. Technik Spiele
11.04. Konditionstraining
18.04. Kein Training
25.04. Geräte Training
02.05. Apnoetraining
09.05. Technik Spiele
16.05. Konditionstraining
23.05. Geräte Training
30.05. Apnoetraining
06.06. Kein Training
13.06. Technik Spiele
20.06. Konditionstraining
27.06. Training Kaarster See (19 Uhr) (Ferien)

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

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

Datum Training

01.04. Technik Spiele
08.04. Konditionstraining
15.04. Kein Training (Osterferien)
22.04. Kein Training (Osterferien)
29.04. Konditionstraining
06.05. Apnoetraining
13.05. Technik Spiele
20.05. Konditionstraining
27.05. Apnoetraining
03.06. Technik Spiele
10.06. Konditionstraining
17.06. Apnoetraining
24.06. Technik Spiele