

# TSC-Kaarst

## Trainingsplan 3. Quartal 2022

### Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr

#### Datum Training Leiter 2.ÜL MONTAGS

04.07. kein Training

11.07. kein Training

18.07. kein Training

24.07. kein Training

01.08. Apnoetraining

08.08. Konditionstraining

15.08. Technik Spiele

22.08. Apnoetraining

29.08. Konditionstraining

05.09. Technik Spiele

12.09. Apnoetraining

19.09. Konditionstraining

28.09. Technik Spiele

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

### Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

08.07. kein Training

15.07. kein Training

22.07. kein Training

29.07. kein Training

05.08. kein Training

12.08. Apnoetraining

19.08. Konditionstraining

26.08. Technik Spiele

02.09. Apnoetraining

19.09. Konditionstraining

16.09. Technik Spiele

23.09. Apnoetraining

30.09. Konditionstraining