

## **TSC-Kaarst**

### **Trainingsplan 1. Quartal 2023**

#### **Halle Büttgen 19:45- 22:00 Uhr**

##### **Datum Training**

09.01. Konditionstraining

16.01. Apnoetraining

23.01. Technik Spiele

30.01. Gerätetraining

06.02. Konditionstraining

13.02. Apnoetraining

20.02. Kein Training (Rosenmontag)

27.02. Technik Spiele

06.03. Gerätetraining

13.03. Konditionstraining

20.03. Apnoetraining

27.03. Technik Spiele

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

#### **Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr**

##### **Datum Training**

06.01. Kein Training (Ferien)

13.01. Konditionstraining

20.01. Apnoetraining

27.01. Technik Spiele

03.02. Konditionstraining

10.02. Apnoetraining

17.02. Technik Spiele

24.02. Konditionstraining

03.03. Apnoetraining

10.03. Technik Spiele

17.03. Konditionstraining

24.03. Apnoetraining

31.03. Technik Spiele