

# **TSC-Kaarst**

## **Trainingsplan 1. Quartal 2024**

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

#### **Datum Training**

08.01. Konditionstraining  
15.01. Apnoetraining  
22.01. Technik Spiele  
29.01. Gerätetraining  
05.02. Konditionstraining  
12.02. Kein Training (Rosenmontag)  
19.02. Apnoetraining  
26.02. Technik Spiele  
04.03. Gerätetraining  
11.03. Konditionstraining  
18.03. Apnoetraining  
25.03. Technik

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

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

#### **Datum Training**

05.01. Kein Training (Ferien)  
12.01. Konditionstraining  
19.01. Apnoetraining  
26.01. Technik Spiele  
02.02. Konditionstraining  
09.02. Apnoetraining  
16.02. Technik Spiele  
23.02. Konditionstraining  
01.03. Apnoetraining  
08.03. Technik Spiele  
15.03. Konditionstraining  
22.03. Apnoetraining  
29.03. Kein Training (Ferien)