

TSC-Kaarst

Trainingsplan 2. Quartal 2024

Halle Büttgen 20:10- 22:00 Uhr

Datum Training Leiter 2.ÜL

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

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

Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr

Datum Training Leiter 2.ÜL

05.04. Kein Training (Osterferien)
11.04. Apnoetraining
19.04. Technik Spiele
26.04. Konditionstraining
03.05. Apnoetraining
11.05. Technik Spiele
17.05. Konditionstraining
24.05. Apnoetraining
31.05. Technik Spiele
07.06. Konditionstraining
14.06. Apnoetraining
21.06. Technik Spiele
28.06. Konditionstraining