

Trainingsplan Erwachsene WTF 2. Halbjahr 2015

Zeit	Freitag Abend von 20:00-20:45 Uhr	
Datum	Thema / Inhalt	Trainer/-
		Ausbilder
18.09.2015	Aufwärmen nach der Sommerpause - moderates Schnorchel Training mit ABC-Ausrüstung	Ausbilderteam
25.09.2015	Wellpappe - Streckentauchen in unterschiedlichen Distanzen	Ausbilderteam
02.10.2015	Die Pyramide - ein Konditionstraining	Ausbilderteam
09.10.2015	Versenke den Keks - Schwimmen und Tauchen mit Schwimmbrett	Ausbilderteam
16.10.2015	Teamwork - Wechselatmung mit dem Schnorchel	Ausbilderteam
23.10.2015	Fällt aus wegen Vereinsausfahrt an den Walchensee	Ausbilderteam
30.10.2015	Übungen mit der ABC-Ausrüstung - Aus- und wieder Anziehen - auch aus der Tiefe	Ausbilderteam
06.11.2015	Herbstferien	
13.11.2015	Ein DLRG-Konditionstraining mit unseren tauchenden Wasserrettern	Ausbilderteam
20.11.2015	Rechter Arm - Linkes Bein - Schwimmstil verbessern mit ABC-Ausrüstung	Ausbilderteam
27.11.2015	Aqua-Fit - ein Konditionstraining mit Sonja	Ausbilderteam
04.12.2015	CrossTraining: Verschiedene Aufgaben an Land, im Wasser und unter Wasser lösen.	Ausbilderteam
11.12.2015	Apnoetraining mit einem DTG am Beckenboden	Ausbilderteam
18.12.2015	Weihnachtstauchen - wer schmückt den Baum ?	Ausbilderteam
25.12.2015	Weihnachtsferien	