

Trainingsplan 2010

Technik

Kondition/ Kraft

Apnoe

Sonntag

Januar 2010

Name

Februar 2010

Name

März 2010

Name

April 2010

Name

Donnerstag, 7. Jan 2010 Andreas
Donnerstag, 14. Jan 2010 Martin
Donnerstag, 21. Jan 2010 Diana
Donnerstag, 28. Jan 2010 Uwe

Donnerstag, 4. Feb 2010 Elke
Donnerstag, 11. Feb 2010 Susi
Donnerstag, 18. Feb 2010 Ralf
Donnerstag, 25. Feb 2010 Jörg

Donnerstag, 4. Mrz 2010 Andreas
Donnerstag, 11. Mrz 2010 Martin
Donnerstag, 18. Mrz 2010 Diana
Donnerstag, 25. Mrz 2010 Uwe

Donnerstag, 1. Apr 2010 Elke
Donnerstag, 8. Apr 2010 Susi
Donnerstag, 15. Apr 2010 Ralf
Donnerstag, 22. Apr 2010 Andreas
Donnerstag, 29. Apr 2010 Jörg

Sonntag, 3. Jan 2010 Elke
Sonntag, 10. Jan 2010 Jörg
Sonntag, 17. Jan 2010 Diana
Sonntag, 24. Jan 2010 Marion
Sonntag, 31. Jan 2010 Martin

Sonntag, 7. Feb 2010 Erwin
Sonntag, 14. Feb 2010 Andreas
Sonntag, 21. Feb 2010 Ralf
Sonntag, 28. Feb 2010 GWG

Sonntag, 7. Mrz 2010 Jörg
Sonntag, 14. Mrz 2010 GWG
Sonntag, 21. Mrz 2010 Elke
Sonntag, 28. Mrz 2010 GWG

Sonntag, 4. Apr 2010 Ostersonntag
Sonntag, 11. Apr 2010 Marion
Sonntag, 18. Apr 2010 Martin
Sonntag, 25. Apr 2010 Erwin

Mai 2010

Name

Juni 2010

Name

July 2010

Name

August 2010

Name

Donnerstag, 6. Mai 2010 Martin
Donnerstag, 13. Mai 2010 Christi Himmelfahrt
Donnerstag, 20. Mai 2010 Diana
Donnerstag, 27. Mai 2010 Uwe

Donnerstag, 3. Jun 2010 Fronleichnam
Donnerstag, 10. Jun 2010 Elke
Donnerstag, 17. Jun 2010 Susi
Donnerstag, 24. Jun 2010 Jörg

Donnerstag, 1. Jul 2010 Ralf
Donnerstag, 8. Jul 2010 Andreas
Donnerstag, 15. Jul 2010 Martin
Donnerstag, 22. Jul 2010 Diana

Donnerstag, 5. Aug 2010 Uwe
Donnerstag, 12. Aug 2010 Elke
Donnerstag, 19. Aug 2010 Susi
Donnerstag, 26. Aug 2010 Jörg

Sonntag, 2. Mai 2010 Andreas
Sonntag, 9. Mai 2010 Ralf
Sonntag, 16. Mai 2010 Elke
Sonntag, 23. Mai 2010 Pfingstsonntag
Sonntag, 30. Mai 2010 Diana

Sonntag, 6. Jun 2010 Marion
Sonntag, 13. Jun 2010 Martin
Sonntag, 20. Jun 2010 Erwin
Sonntag, 27. Jun 2010 Andreas

Sonntag, 4. Jul 2010 Ralf
Sonntag, 11. Jul 2010 Elke
Sonntag, 18. Jul 2010 Jörg
Sonntag, 25. Jul 2010 Diana

Sonntag, 1. Aug 2010 Marion
Sonntag, 8. Aug 2010 Martin
Sonntag, 15. Aug 2010 Erwin
Sonntag, 22. Aug 2010 Andreas
Sonntag, 29. Aug 2010 Ralf

September 2010

Name

Oktober 2010

Name

November 2010

Name

Dezember 2010

Name

Donnerstag, 2. Sep 2010 Andeas
Donnerstag, 9. Sep 2010 Martin
Donnerstag, 16. Sep 2010 Diana
Donnerstag, 23. Sep 2010 Uwe
Donnerstag, 30. Sep 2010 Elke

Donnerstag, 7. Okt 2010 Susi
Donnerstag, 14. Okt 2010 Jörg
Donnerstag, 21. Okt 2010 Ralf
Donnerstag, 28. Okt 2010 Andreas

Donnerstag, 4. Nov 2010 Martin
Donnerstag, 11. Nov 2010 Diana
Donnerstag, 18. Nov 2010 Uwe
Donnerstag, 25. Nov 2010 Elke

Donnerstag, 2. Dez 2010 Susi
Donnerstag, 9. Dez 2010 Jörg
Donnerstag, 16. Dez 2010 Ralf
Donnerstag, 23. Dez 2010 Andreas
Donnerstag, 30. Dez 2010 Martin

Sonntag, 5. Sep 2010 Jörg
Sonntag, 12. Sep 2010 Elke
Sonntag, 19. Sep 2010 Diana
Sonntag, 26. Sep 2010 Marion

Sonntag, 3. Okt 2010 Tag d. Dt Einheit
Sonntag, 10. Okt 2010 Erwin
Sonntag, 17. Okt 2010 Andreas
Sonntag, 24. Okt 2010 Ralf
Sonntag, 31. Okt 2010 Elke

Sonntag, 7. Nov 2010 Jörg
Sonntag, 14. Nov 2010 Diana
Sonntag, 21. Nov 2010 Marion
Sonntag, 28. Nov 2010 Martin

Sonntag, 5. Dez 2010 Erwin
Sonntag, 12. Dez 2010 Andreas
Sonntag, 19. Dez 2010 Ralf
Sonntag, 26. Dez 2010 2. Weihnachtsfeiertag

Themen Technik

- Stilgerechter Flossenschlag
- Schnorcheltechnik u. Atemübungen
- Schwimmstile
- Streckentauchen (Haltung UW)
- Maskenübungen

Themen Kondition/ Kraft

- Ausdauer:
- Phase 1 Puls bis 120, ruhiges kont. Schwimmen
- Phase 2 Puls bis 150, ruhiges Schwimmen mit Sprinteinlagen
- Phase 1 Puls bis 120, mit Sprint und Kraft Einlagen

Themen Apnoe

- Atemübungen
- Intervalltauchen, Kurzstrecken mit häufigen Wiederholung
- Streckentauchen mit div. Übungen