



Trainingsplan Jugend 01-04 2012

Datum	Training	ÜL
05.01.12	Taucherspiele	E.Treber
12.01.12	Strecke-Zeit	K-H. Machmer
19.01.12	Partnertraining	A.Schmitt
26.01.12	Konditionstraining	E.Treber
02.02.12	Gerätetraining	K-H. Machmer
09.02.12	Strecke-Zeit	A.Schmitt
16.02.12	Taucherspiele	E.Treber
23.02.12	Konditionstraining	A.Schmitt
01.03.12	Gerätetraining	E.Treber
08.03.12	Strecke-Zeit	K-H. Machmer
15.03.12	Taucherspiele	A.Schmitt
22.03.12	Konditionstraining	E.Treber
29.03.12	Partnertraining	K-H. Machmer
05.04.12	Gerätetraining	A.Schmitt
12.04.12	Strecke-Zeit	E.Treber
19.04.12	Taucherspiele	K-H. Machmer
26.04.12	Konditionstraining	A.Schmitt

Das Training und der Übungsleiter können vom Trainingsplan abweichen.