

# Tauchclub Lage/Lippe e.V.



## Trainingsplan Hallenbad Januar 2017 - Mai 2017

| Datum      | Uhrzeit       |                   |                           |
|------------|---------------|-------------------|---------------------------|
| 05.01.2017 | 20:15 - 21:00 | Andreas Stief     | erfolgt!                  |
|            | 21:00 - 21:40 | Andreas Stief     |                           |
| 12.01.2017 | 20:15 - 21:00 | Dirk Deppe        | Kondition und Spiele      |
|            | 21:00 - 21:40 | Dirk Deppe        |                           |
| 19.01.2017 | 20:15 - 21:00 | Michael Ganninger | Ausdauer                  |
|            | 21:00 - 21:40 | Michael Ganninger |                           |
| 26.01.2017 | 20:15 - 21:00 | Michael Arnold    | Spiele Flossentechniken   |
|            | 21:00 - 21:40 | Michael Arnold    |                           |
| 02.02.2017 | 20:15 - 21:00 | Stefan Freitag    | Gerätetraining            |
|            | 21:00 - 21:40 | Stefan Freitag    |                           |
| 09.02.2017 | 20:15 - 21:00 | Dieter Stärker    | Übungen mit Schwimmbrett  |
|            | 21:00 - 21:40 | Dieter Stärker    |                           |
| 16.02.2017 | 20:15 - 21:00 | Dieter Neumann    | Streckentauchen           |
|            | 21:00 - 21:40 | Dieter Neumann    |                           |
| 23.02.2017 | 20:15 - 21:00 | Michael Ganninger | Ausdauer                  |
|            | 21:00 - 21:40 | Michael Ganninger |                           |
| 02.03.2017 | 20:15 - 21:00 | Andreas Stief     | Kondition/ Partnerübungen |
|            | 21:00 - 21:40 | Andreas Stief     |                           |
| 09.03.2017 | 20:15 - 21:00 | Sven Hoppe        | Zeittauchen               |
|            | 21:00 - 21:40 | Sven Hoppe        |                           |
| 16.03.2017 | 20:15 - 21:00 | Michael Arnold    | Kondition/ Partnerübungen |
|            | 21:00 - 21:40 | Michael Arnold    |                           |
| 23.03.2017 | 20:15 - 21:00 | Michael Ganninger | Ausdauer                  |
|            | 21:00 - 21:40 | Michael Ganninger |                           |
| 30.03.2017 | 20:15 - 21:00 | Stefan Freitag    | Gerätetraining            |
|            | 21:00 - 21:40 | Stefan Freitag    |                           |
| 06.04.2017 | 20:15 - 21:00 | Dieter Neumann    | Apnoe                     |
|            | 21:00 - 21:40 | Dieter Neumann    |                           |
| 13.04.2017 | 20:15 - 21:00 | Sven Hoppe        | Übungen mit Schwimmbrett  |
|            | 21:00 - 21:40 | Sven Hoppe        |                           |
| 20.04.2017 | 20:15 - 21:00 | Michael Ganninger | Ausdauer                  |
|            | 21:00 - 21:40 | Michael Ganninger |                           |
| 27.04.2017 | 20:15 - 21:00 | Stefan Freitag    | Gerätetraining            |
|            | 21:00 - 21:40 | Stefan Freitag    |                           |
| 04.05.2017 | 20:15 - 21:01 | Andreas Stief     | Streckentauchen           |
|            | 21:00 - 21:41 | Andreas Stief     |                           |
| 11.05.2017 | 20:15 - 21:01 | Michael Arnold    | Übungen mit Schwimmbrett  |
|            | 21:00 - 21:41 | Michael Arnold    |                           |
| 18.05.2017 | 20:15 - 21:02 | Dieter Stärker    | Spiele Flossentechniken   |
|            | 21:00 - 21:42 | Dieter Stärker    |                           |
| 25.05.2017 | 20:15 - 21:02 |                   | Hallenbad geschlossen?    |
|            | 21:00 - 21:42 |                   |                           |