



Trainingsplan Hallenbad Dezember 2021 - April 2022

Datum	Uhrzeit		
23.12.2021	20:15 - 21:00	Tobias Strodtmann	Spiele/ Konzentration
	21:00 - 21:40	Tobias Strodtmann	
30.12.2021	20:15 - 21:00	Tobias Strodtmann	Kondition/ Partnerübungen
	21:00 - 21:40	Tobias Strodtmann	
06.01.2022	20:15 - 21:00	Michael Arnold	Streckentauchen
	21:00 - 21:40	Michael Arnold	
13.01.2022	20:15 - 21:00	Dirk Deppe	Übungen mit ABC
	21:00 - 21:40	Dirk Deppe	
20.01.2022	20:15 - 21:00	Jens Worrech	Partnerübungen/Konzentration
	21:00 - 21:40	Jens Worrech	
27.01.2022	20:15 - 21:00	Stefan Freitag	Gerätetraining
	21:00 - 21:40	Stefan Freitag	
03.02.2022	20:15 - 21:00	Tobias Strodtmann	Ausdauer
	21:00 - 21:40	Tobias Strodtmann	
10.02.2022	20:15 - 21:00	Dirk Deppe	Spiele/ Flossentechniken
	21:00 - 21:40	Dirk Deppe	
17.02.2022	20:15 - 21:00	Stefan Freitag	Gerätetraining
	21:00 - 21:40	Stefan Freitag	
24.02.2022	20:15 - 21:00	Michael Arnold	Übungen mit Schwimmbrett
	21:00 - 21:40	Michael Arnold	
03.03.2022	20:15 - 21:00	Jens Worrech	Ausdauer
	21:00 - 21:40	Jens Worrech	
10.03.2022	20:15 - 21:00	Stefan Freitag	Partnerübungen
	21:00 - 21:40	Stefan Freitag	
17.03.2022	20:15 - 21:00	Dirk Deppe	Spiele/ Konzentration
	21:00 - 21:40	Dirk Deppe	
24.03.2022	20:15 - 21:00	Stefan Freitag	Übungen mit ABC
	21:00 - 21:40	Stefan Freitag	
31.03.2022	20:15 - 21:00	Tobias Strodtmann	Gerätetraining
	21:00 - 21:40	Tobias Strodtmann	
07.04.2022	20:15 - 21:00	Jens Worrech	Ausdauer
	21:00 - 21:40	Jens Worrech	
14.04.2022	20:15 - 21:00	Tobias Strodtmann	Übungen mit Schwimmbrett
	21:00 - 21:40	Tobias Strodtmann	
21.04.2022	20:15 - 21:00	Dirk Deppe	Übungen mit ABC
	21:00 - 21:40	Dirk Deppe	
28.04.2022	20:15 - 21:00	Michael Arnold	Zeittauchen
	21:00 - 21:40	Michael Arnold	
	20:15 - 21:00		
	21:00 - 21:40		
	20:15 - 21:00		
	21:00 - 21:40		
	20:15 - 21:00		
	21:00 - 21:40		

[Grey]	20:15 - 21:00	[Grey]	[Grey]
	21:00 - 21:40	[Grey]	
[White]	20:15 - 21:00	[White]	[White]
	21:00 - 21:40	[White]	
[Grey]	20:15 - 21:00	[Grey]	[Grey]
	21:00 - 21:40	[Grey]	
[White]	20:15 - 21:00	[White]	[White]
	21:00 - 21:40	[White]	