TRAININGSPLAN

Datum:	Bahn 5	Bahn 4	Bahn 3	Bahn 2	Mitnehmen
05.09.2026	Individuelles Training	Technik Kraul	Technik Brustschwimmen	Technik Schmetterling	Bretter,Pullbuoy,
12.09.2026	Individuelles Training	Ausdauerschwimmen	Abschleppen und Befreiungsgriffe	Kleiderschwimmen	Bretter,Pullbuoy,Kleider
19.09.2026	Individuelles Training	Abschleppen und Befreiungsgriffe	Kombi Übung	Flossenschwimmen ,üben von Rollweende	Bretter,Pullbuoy,5kg Ringe,Flossen
26.09.2026	Individuelles Training	Kombi Übung	Technik Rückschwimmen	Tauchen und Springe	Bretter,Pullbuoy,Rea-Puppe,5kg Ringe
10.10.2026	Individuelles Training	Technik Rückenschwimmen	Flossenschwimmen, üben von Rollwenden	Abschleppen und Befreiungsgriffe	Bretter,Pullbuoy,Flossen,5kg Ringe
07.11.2026	Individuelles Training	Flossenschwimmen,üben von Rollwenden	Technik Schmetterling	Kombi Übung	Bretter,Pullbuoy,5kg Ringe,Flossen,Rea-Puppe
14.11.2026	Individuelles Training	Ausdauerschwimmen	Kleiderschwimmen	Technik Kraul	Bretter,Pullbuoy,Kleider
21.11.2026	Individuelles Training	Kleiderschwimmen	Ausdauerschwimmen und Schnelligkeit	Ausdauerschwimmen und Schnelligkeit	Bretter,Pullbuoy,Kleider
28.11.2026	Individuelles Training	Tauchen und Springen	Umgang mit Rettungsmittel	Technik Rückenschwimmen	Bretter,Pullbuoy,Flossen,Rettungsmittel
05.12.2026	Individuelles Training	Technik Brustschwimmen	Tauchen und Springen	Kleiderschwimmen	Bretter,Pullbuoy,Kleider
12.12.2026	Individuelles Training	Umgang mit Rettungsmittel	Technik Brustschwimmen	Umgang mit Rettungsmittel	Bretter,Pullbuoy,Rettungsmittel
19.12.2026	WEIHNACHTSSCHWIMMEN	WEIHNACHTSSCHWIMMEN	WEIHNACHTSSCHWIMMEN	WEIHNACHTSSCHWIMMEN	