

## Trainingsplan Manatees 1. Halbjahr 2010

Stadtbad Feuerbach Mittwochs, 20-21 Uhr			Badezentrum Sindelfingen Donnerstags, 20-21.45 Uhr			SuV West Sonntags, 9-10 Uhr	
Datum	Thema	Training	Datum	Thema	Training	Datum	Training
03.Feb	Scuba-Tauchen !!!Geräte!!!	Jörg	04.Feb	Kondition	Martin L.	07.Feb	Dagmar
10.Feb	Brett	Annette	11.Feb	Jahresbestleistung Strecke	Olivier	14.Feb	Wille
17.Feb	Ab durch die Mitte	Patrick	18.Feb	Zeittauchen	Dagmar	21.Feb	Annette
24.Feb	Rettungsübungen	Klaus	25.Feb	Strecke um die Ecke	Jörg	28.Feb	Klaus
03.Mrz	16x50 light	Stefan F.	04.Mrz	Zwischenstopps	Stefan S.	07.Mrz	Stefan F.
10.Mrz	Power-Manatees	Marc	11.Mrz	Strecke im Tiefen	Martin L.	14.Mrz	Dagmar
17.Mrz	Ball	Annette	18.Mrz	Apnoe zu Zweit	Barbara	21.Mrz	Jörg
24.Mrz	Diverse Staffelspiele	Jörg	25.Mrz	16x50	Dagmar	28.Mrz	Klaus
31.Mrz	Tauchen zu Dritt	Klaus	01.Apr	Maximale Strecke	Jörg	04.Apr	
07.Apr	Tauchen mit Zwischenstopp	Patrick	08.Apr	Training mit Neopren	Olivier	11.Apr	
14.Apr	Ausdauer	Stefan F.	15.Apr	Ü 30 Party	Martin L.	18.Apr	Wille
21.Apr	UW Parcours	Jörg	22.Apr	Apnoe 1 (Stil)	Dagmar	25.Apr	Annette
28.Apr	Teamwork	Annette	29.Apr	Apnoe 2 (Strecke)	Jörg	02.Mai	Dagmar
05.Mai	Training mit Neopren	Klaus	06.Mai	Apnoe 3 (Stress)	Barbara	09.Mai	Klaus
12.Mai	Streckentauchen	Stefan F.	13.Mai	Feiertag		16.Mai	Annette
19.Mai	Ringe	Annette	20.Mai	Strecke mit Anzug	Stefan S.	23.Mai	
26.Mai	Kampftaucher	Marc	27.Mai	Einer geht immer noch!	Martin L.	30.Mai	
02.Jun	Zirkeltraining	Klaus	03.Jun	Feiertag		06.Jun	
09.Jun	Koordination	Annette	10.Jun	blaue Lippen	Olivier	13.Jun	Wille
16.Jun	Leere Lunge	Jörg	17.Jun	Streckenvariationen	Martin L.	20.Jun	Klaus
23.Jun	Intervalle	Klaus	24.Jun	3 Becken Tour	Jörg	27.Jun	Stefan F.
30.Jun	Tierisches Training	Patrick	01.Jul	Power-Apnoe	Barbara	04.Jul	Jörg
07.Jul	DTG-Antauchübungen	Stefan F.	08.Jul	Variation Tauchtempo	Dagmar	11.Jul	Dagmar
14.Jul	Apnoe zu Zweit	Jörg	15.Jul	Vereinsmeisterschaft	Olivier	18.Jul	Stefan F.
21.Jul	Innovative Trainingsübungen	Marc	22.Jul	Konditionstraining	Stefan S.	25.Jul	Wille
28.Jul	Saisonabschluß	Patrick	29.Jul	Fix mit Flossen	Martin L.	01.Aug	
04.Aug	Ferien		05.Aug	Stiltraining + Technik	Dagmar	08.Aug	

(TK)

Tauchkurs

(Fb)

Freibad

(19.00) 19.30-20.45 Uhr