

Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Zum Training bitte ich alle Taucherinnen und Taucher ab ca. 18:30 Uhr im Freibad zu sein, damit wir uns umziehen können und pünktlich im Wasser sind.
 Bitte ABC-Ausrüstung und Neoprenanzug (wenn Kalt) mitbringen
 Sollte das Wetter mal nicht mitspielen werden wir kurzfristig das Programm ändern.
 Im Anschluss an das Training werden wir ab ca. 20:30 Uhr beim Stammtisch im La Rustica (außer am 31.07.2020) sein.

Datum				t
08.05.2020	Angrillen	Freies Training		
15.05.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung 10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung 10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung 10
	Spiele	Fangen und Flüchten		ABC- Ausrüstung 30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung 15
22.05.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung 10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung 10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung 10
	Spiele	Meeresgrund reinigen		ABC- Ausrüstung 30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung 15
29.05.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung 10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung 10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung 10
	Spiele	Tankstellen tauchen		DTG; ABC- Ausrüstung 30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung 15

Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Zum Training bitte ich alle Taucherinnen und Taucher ab ca. 18:30 Uhr im Freibad zu sein, damit wir uns umziehen können und pünktlich im Wasser sind.
 Bitte ABC-Ausrüstung und Neoprenanzug (wenn Kalt) mitbringen
 Sollte das Wetter mal nicht mitspielen werden wir kurzfristig das Programm ändern.
 Im Anschluss an das Training werden wir ab ca. 20:30 Uhr beim Stammtisch im La Rustica (außer am 31.07.2020) sein.

Datum					t
05.06.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Wiggle-Tower		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	6 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung	10
		Zeittauchen			10
12.06.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Wasserball		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	15
	19.06.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung
10 Bahnen			Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
6 Bahnen			Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
Spiele		Wasserrally		ABC- Ausrüstung	30
Auslaufphase		10 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	15
26.06.2020		Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung
	10 Bahnen		Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
	6 Bahnen		Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Blind Buddy		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	15

Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Zum Training bitte ich alle Taucherinnen und Taucher ab ca. 18:30 Uhr im Freibad zu sein, damit wir uns umziehen können und pünktlich im Wasser sind.
 Bitte ABC-Ausrüstung und Neoprenanzug (wenn Kalt) mitbringen
 Sollte das Wetter mal nicht mitspielen werden wir kurzfristig das Programm ändern.
 Im Anschluss an das Training werden wir ab ca. 20:30 Uhr beim Stammtisch im La Rustica (außer am 31.07.2020) sein.

Datum					t
03.07.2020	Aufwärmphase	5 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Ohne Flossen	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Ohne Arme	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Wasserball		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung	15
	10.07.2020	Aufwärmphase	5 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung
5 Bahnen			Ohne Flossen	ABC- Ausrüstung	10
6 Bahnen			Ohne Arme	ABC- Ausrüstung	10
Spiele		Wechselatmung	2/3 Taucher	DTG	30
Auslaufphase		10 Bahnen	Brettschwimmen	ABC- Ausrüstung	15
17.07.2020		Aufwärmphase	5 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung
	5 Bahnen		Ohne Flossen	ABC- Ausrüstung	10
	6 Bahnen		Ohne Arme	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Wiggle-Tower		DTG/; ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Brettschwimmen	ABC- Ausrüstung	15
	24.07.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung
5 Bahnen			Bleittransport	ABC- Ausrüstung	10
5 Bahnen			Auf/Ab 5mal/Bahn	ABC- Ausrüstung	10
Spiele		Taucherglocke	8 KG	ABC- Ausrüstung	30
Auslaufphase		10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15

Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Zum Training bitte ich alle Taucherinnen und Taucher ab ca. 18:30 Uhr im Freibad zu sein, damit wir uns umziehen können und pünktlich im Wasser sind.
 Bitte ABC-Ausrüstung und Neoprenanzug (wenn Kalt) mitbringen
 Sollte das Wetter mal nicht mitspielen werden wir kurzfristig das Programm ändern.
 Im Anschluss an das Training werden wir ab ca. 20:30 Uhr beim Stammtisch im La Rustica (außer am 31.07.2020) sein.

Datum					t
31.07.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Auf/Ab 5mal/Bahn	ABC- Ausrüstung	10
	Auslaufphase	5 Bahnen	Brettschwimmen	ABC- Ausrüstung	10
			Zeittauchen		10
	Grillfest				
07.08.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Auf/Ab 5mal/Bahn	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Tankstellen- tauchen		DTG; ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15
	14.08.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung
5 Bahnen			Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
5 Bahnen			Auf/Ab 5mal/Bahn	ABC- Ausrüstung	10
Spiele		Wasserball		ABC- Ausrüstung	30
Auslaufphase		10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15
21.08.2020		Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung
	5 Bahnen		Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
	5 Bahnen		Auf/Ab 5mal/Bahn	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Tankstellen- tauchen		DTG; ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15

Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Zum Training bitte ich alle Taucherinnen und Taucher ab ca. 18:30 Uhr im Freibad zu sein, damit wir uns umziehen können und pünktlich im Wasser sind.
Bitte ABC-Ausrüstung und Neoprenanzug (wenn Kalt) mitbringen
Sollte das Wetter mal nicht mitspielen werden wir kurzfristig das Programm ändern.
Im Anschluss an das Training werden wir ab ca. 20:30 Uhr beim Stammtisch im La Rustica (außer am 31.07.2020) sein.

Datum					t
28.08.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Auf/Ab 5mal/Bahn	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Blind Buddy		DTG; ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15
04.09.2020	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Auf/Ab 5mal/Bahn	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	Taucherglocke	8 KG	ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15
11.09.2020	Abgrillen	Freies Training			

Zum Training bitte ich alle Taucherinnen und Taucher ab ca. 18:30 Uhr im Freibad zu sein, damit wir uns umziehen können und pünktlich im Wasser sind.

Bitte ABC-Ausrüstung und Neoprenanzug (wenn Kalt) mitbringen

Sollte das Wetter mal nicht mitspielen werden wir kurzfristig das Programm ändern.

Im Anschluss an das Training werden wir ab ca. 20:30 Uhr (bzw. Juni-August eventuell später) beim Stammtisch im La Rustica (außer am 31.07.2020) sein.

Gez. 20.03.2020

Alexander Maier

Tauchergruppe Weinsberg e.V.