

# Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Datum					t
24.05.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	<b>Fangen und Flüchten</b>		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung	15
31.05.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	<b>Fangen und Flüchten</b>		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung	15
07.06.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	<b>Meeresgrund reinigen</b>		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung	15
14.06.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	<b>Tankstellen tauchen</b>		DTG; ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung	15

# Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Datum				t	
21.06.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	<b>Medusa Wasserjäger</b>		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	6 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung	10
		Zeittauchen			10
28.06.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		10 Bahnen	Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
		6 Bahnen	Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	<b>Wasserball</b>		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	15
	05.07.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung
10 Bahnen			Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
6 Bahnen			Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
Spiele		<b>Wasserrally</b>		ABC- Ausrüstung	30
Auslaufphase		10 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	15
12.07.2019		Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung
	10 Bahnen		Rückenlage	ABC- Ausrüstung	10
	6 Bahnen		Delphinschlag	ABC- Ausrüstung	10
	Spiele	<b>Blind Buddy</b>		ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	15

# Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Datum					t	
19.07.2019	Aufwärmphase	5 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	10	
		5 Bahnen	Ohne Flossen	ABC- Ausrüstung	10	
		6 Bahnen	Ohne Arme	ABC- Ausrüstung	10	
	Spiele	<b>Wasserball</b>		ABC- Ausrüstung	30	
	anschließend	Auslaufphase	10 Bahnen	Ausschwimmen	ABC- Ausrüstung	15
		<b>Grillfest</b>				
26.07.2019	Aufwärmphase	5 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	10	
		5 Bahnen	Ohne Flossen	ABC- Ausrüstung	10	
		6 Bahnen	Ohne Arme	ABC- Ausrüstung	10	
	Spiele	<b>Wechselatmung</b>	2/3 Taucher	DTG	30	
	Auslaufphase	10 Bahnen	Brettschwimmen	ABC- Ausrüstung	15	
	02.08.2019	Aufwärmphase	5 Bahnen	Maske antauchen	ABC- Ausrüstung	10
5 Bahnen			Ohne Flossen	ABC- Ausrüstung	10	
6 Bahnen			Ohne Arme	ABC- Ausrüstung	10	
Spiele		<b>Luftballon- tauchen</b>		ABC- Ausrüstung	30	
Auslaufphase		10 Bahnen	Brettschwimmen	ABC- Ausrüstung	15	
09.08.2019		Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
	5 Bahnen		Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10	
	5 Bahnen		Auf/Ab 5mal/Bahn	ABC- Ausrüstung	10	
	Spiele		<b>Taucherglocke</b>	8 KG	ABC- Ausrüstung	30
	Auslaufphase	10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15	

# Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Datum					t
16.08.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Auf/Ab	ABC- Ausrüstung	10
			5mal/Bahn		
	Spiele	<b>Meeresgrund reinigen</b>		ABC- Ausrüstung	30
Auslaufphase	5 Bahnen	Brettschwimmen	ABC- Ausrüstung	10	
			Zeittauchen	10	
23.08.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Auf/Ab	ABC- Ausrüstung	10
			5mal/Bahn		
	Spiele	<b>Tankstellen- tauchen</b>		DTG; ABC- Ausrüstung	30
Auslaufphase	10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15	
30.08.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Auf/Ab	ABC- Ausrüstung	10
			5mal/Bahn		
	Spiele	<b>Wasserball</b>		ABC- Ausrüstung	30
Auslaufphase	10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15	
06.09.2019	Aufwärmphase	10 Bahnen	Kraulschlag	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Bleitransport	ABC- Ausrüstung	10
		5 Bahnen	Auf/Ab	ABC- Ausrüstung	10
			5mal/Bahn		
	Spiele	<b>Tankstellen- tauchen</b>		DTG; ABC- Ausrüstung	30
Auslaufphase	10 Bahnen	Streckentauchen	ABC- Ausrüstung	15	

# Tauchtraining der Tauchergruppe Weinsberg e.V.

Datum

t

13.09.2019

**Abgrillen**

Freies Training

Zum Training bitte ich alle Taucherinnen und Taucher ab ca. 18:30 Uhr (Bei heißem Wetter im Juni, Juli, August ab 19:30 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 19.07.2019) sein.

Gez. 16.05.2019

Alexander Maier

Tauchergruppe Weinsberg e.V.