

Trainingsplan Halle Aug. - Okt. 2020

Stand: 20.07.2020

Tag	Datum	Thema
Sommerferien		
Do	13.08.	Neustart: Starttechnik
Mo	17.08.	Streckentauchen mit/ohne Flossen
Do	20.08.	Ausdauer
Mo	24.08.	Streckentauchen in Intervallen
Do	27.08.	DNF ist der Rhythmus
Mo	31.08.	STA
Do	03.09.	DYN mit Ball
Mo	07.09.	Krafttraining
Do	10.09.	DYN wie ein Wal
Mo	14.09.	Technik DNF
Do	17.09.	Wenden liegt im Blut
Mo	21.09.	Streckenverlängerung
Do	24.09.	STA
Mo	28.09.	Koordination
Do	01.10.	DYN/DNF-Sprints
Mo	05.10.	Allg. Techniktraining
Do	08.10.	Überraschung
Herbstferien		