



BRK Wasserwacht – Ortsgruppe Lauf a.d. Pegnitz

Hallenbad Trainingsplan 2018 / 2019

Treffpunkt 19:15 Uhr Hallenbad Lauf, Trainingsbeginn 19:30 Uhr



Datum	Thema	Schwerpunkt	WW Spezifische Ausbildung
19.10.2018	Brustschwimmen	Startsprung / Kippwende	Springen in unbekannte Gewässer
26.10.2018	Brustschwimmen	Grundlagenausdauer, Brustbeine/Schere-Korrektur	Klamottenschwimmen
02.11.2018	KEIN TRAINING		
09.11.2018	Brustschwimmen	Grundlagenausdauer	Transportschwimmen - Schieben
16.11.2018	Brustschwimmen	Schnelle Brusttechnik, Schnelligkeitsausdauer	Streckentauchen
23.11.2018	Brustschwimmen	Schnelligkeitsausdauer	Wurfsack
30.11.2018	Kraulschwimmen	Wasserlage / Grundlagenausdauer	Flossenschwimmen
07.12.2018	Kraulschwimmen	Armzug / Atmung	Intervalltauchen
14.12.2018	Kraulschwimmen	Rollwende / Grundlagenausdauer	Flossenschwimmen
21.12.2018	Kraulschwimmen	Schnelligkeitsausdauer / Startsprung	Rettungsleine
28.12.2018	KEIN TRAINING		
04.01.2019	KEIN TRAINING		
11.01.2019	DRSA Training	Befreiungsgriffe(I)/Transport- und Kleiderschwimmen/Schleppen	
18.01.2019	DRSA Training	Befreiungsgriffe(II)/Streckentauchen/verschiedene Sprünge	
25.01.2019	DRSA Training	Befreiungsgriffe(III)/Flossenschwimmen/Umgang mit Rettungsgeräten	
01.02.2019	DRSA Training	Befreiungsgriffe(alle)/An Land bringen	
08.02.2019	Interner Wettkampf		
15.02.2019	DRSA Abnahme		
22.02.2019	DRSA Abnahme		
01.03.2019	DRSA Abnahme		
08.03.2019	KEIN TRAINING		
15.03.2019	DRSA Abnahme		
22.03.2019	DRSA Abnahme		
29.03.2019	DRSA Abnahme		
05.04.2019	DRSA Abnahme		
12.04.2019	DRSA Abnahme		
19.04.2019	KEIN TRAINING		
26.04.2019	KEIN TRAINING		