



BRK Wasserwacht – Ortsgruppe Lauf a.d. Pegnitz Trainingsplan Sommer 2019



Trainingsbeginn 18 Uhr, umgezogen am Schwimmerbecken.

Zu den Freiwassertraining (FWT) wird gesondert eingeladen und Ort/Zeit rechtzeitig bekannt gegeben

	Trainingsart	Schwerpunkt
Freitag, 3. Mai 2019	DRSA Training	Befreiungsriffe und An-Land-bringen
Freitag, 10. Mai 2019	DRSA Training	Befreiungsriffe und Tieftauchen
Freitag, 17. Mai 2019	DRSA Abnahme	
Freitag, 24. Mai 2019	DRSA Abnahme	
Freitag, 31. Mai 2019	DRSA Abnahme / Training	parallel Schwimmtraining Brust
Freitag, 7. Juni 2019	DRSA Abnahme / Training	parallel Schwimmtraining Kraul
Freitag, 14. Juni 2019	DRSA Abnahme / Training	parallel Schwimmtraining Kraul
Freitag, 21. Juni 2019	Training	Vorbereitung Freiwassertraining - Thema Altstadtfest
Samstag, 22. Juni 2019	FWT Wenzelschloss	Thema Altstadtfest
Freitag, 28. Juni 2019	DRSA Abnahme / Training	parallel Schwimmtraining Kraul / Tauchen
Freitag, 5. Juli 2019	Training	Kraul - Schnelligkeitsausdauer / Flossenschwimmen
Freitag, 12. Juli 2019	Training	Vorbereitung Freiwassertraining - Thema Fließgewässer / Rettungsgeräte
Freitag, 19. Juli 2019	FWT (Ort noch offen)	
Freitag, 26. Juli 2019	Training	Kraul - Schnelligkeitsausdauer / Transportschwimmen
Freitag, 2. August 2019	Training	Brust - Schnelligkeitsausdauer / Transportschwimmen
Freitag, 9. August 2019	Training	Brust - Schnelligkeitsausdauer / Schnorcheln
Freitag, 16. August 2019	FWT (Alternativtermin, nach Bedarf)	
Freitag, 23. August 2019	Training	Delfin / Brust - Techniktraining / Flossenschwimmen
Freitag, 30. August 2019	Training	Delfin - Techniktraining / Tauchen (Delfin Kicks)
Freitag, 6. September 2019	Training	Delfin - Techniktraining
Samstag, 14. September 2019	FWT Baggersee mit Grillen	