



## BRK Wasserwacht – Ortsgruppe Lauf a.d. Pegnitz Hallenbad Trainingsplan Winter 19/20



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

Datum	Thema	Schwerpunkt
13.09.2019	allgemein	allgemeines Schwimmtraining / Wende
20.09.2019	Delfinschwimmen	Delfingrundlagentraining / Startsprungtraining
27.09.2019	allgemein	allgemeines Schwimmtraining / Wende
04.10.2019	Delfinschwimmen	Delfingrundlagen und Ausdauer
11.10.2019	Zirkeltraining	
18.10.2019	Brustschwimmen	Brusttechnik / Startsprung / Kippwende
25.10.2019	Brustschwimmen	Brustgrundlagen / Bein-Schere-Korrektur
01.11.2019	Ferien	kein Training
08.11.2019	Brustschwimmen	Brustgrundlagen / Ausdauer
15.11.2019	Brustschwimmen	Brusttechnik / Schnelligkeitstraining
22.11.2019	Zirkeltraining	
29.11.2019	Kraulschwimmen	Kraultechnik / Rollwende
06.12.2019	Nikolausschwimmen in Hersbruck	Einladung erfolgt gesondert
13.12.2019	Kraulschwimmen	Kraulgrundlagen / Ausdauer
20.12.2019	Kraulschwimmen	Kraultechnik / Arm-Bein-Koordination
27.12.2019	Ferien	kein Training
03.01.2020	Ferien	kein Training
10.01.2020	Kraulschwimmen	Kraultechnik / Schnelligkeitsausdauer
17.01.2020	Zirkeltraining	
24.01.2020	DRSA Training	Befreiungsgriffe / Transport- und Kleiderschwimmen / Schleppen
31.01.2020	DRSA Training	Befreiungsgriffe / Streckentauchen / verschiedene Sprünge
07.02.2020	DRSA Training	Befreiungsgriffe / Flossenschwimmen / Umgang mit Rettungsgeräten
14.02.2020	DRSA Training	Befreiungsgriffe / an Land bringen
<b>21.02.2020</b>	<b>Interner Wettkampfabend</b>	
28.02.2020	Jahreshauptversammlung	kein Training
06.03.2020	DRSA Abnahme	
13.03.2020	DRSA Abnahme	
20.03.2020	DRSA Abnahme	
27.03.2020	DRSA Abnahme	
03.04.2020	DRSA Abnahme	
10.04.2020	Ferien	kein Training
17.04.2020	Ferien	kein Training
24.04.2020	DRSA Abnahme	