



Trainingsplan Plauschgruppe SLRG

Datum	Training	Was	Trainer	Infos
04.01.2012	Weihnachtsspeck weg		Sulzer	
11.01.2012	Kondition	Langstrecke	Sulzer	
18.01.2012	Stil		Sulzer	
25.01.2012	Kondition	Beine	Sulzer	Flossen mitnehmen
01.02.2012	Stil		Sulzer	
08.02.2012	Kondition	Kurzstrecke	Roger	
15.02.2012	Rettungsschwimmen		Sulzer	Kleider mitnehmen
22.02.2012	Ausnüchterungsschwimmen		Sulzer	
29.02.2012	Kondition	Arme	Sulzer	
07.03.2012	Stil		Roger	
14.03.2012	Kondition	Langstrecke	Roger	
21.03.2012	Stil		Roger	
28.03.2012	Kondition	Beine	Roger	Flossen mitnehmen
04.04.2012	Stil		Sulzer	
11.04.2012	Kondition	Kurzstrecke	Sulzer	
18.04.2012	Rettungsschwimmen		Sulzer	
25.04.2012	Kondition	Arme	Sulzer	
02.05.2012	Stil		Sulzer	
09.05.2012	Kondition	Langstrecke	Roger	
16.05.2012	Stil		Sulzer	
23.05.2012	Kondition	Beine	Sulzer	Flossen mitnehmen
30.05.2012	Stil		Sulzer	
06.06.2012	Kondition	Kurzstrecke	Sulzer	
13.06.2012	Stil		Sulzer	
20.06.2012	Kondition	Arme	Sulzer	

Letzte Änderung 02.01.2012