

# Trainingsplan Aquarena 2019

|       | Januar  | Februar       | März         | April            | Mai            | Juni            | Juli          | August        | Sep.          | Oktober       | Nov.          | Dez.            |
|-------|---------|---------------|--------------|------------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 1 Di  |         | 1 FR          | 1 FR         | 1 MO             | 1 MI Feiertag  | 1 SA            | 1 MO          | 1 DO Udo      | 1 SO          | 1 DI          | 1 FR          | 1 SO            |
| 2 Mi  |         | 2 SA          | 2 SA         | 2 DI             | 2 DO Udo       | 2 SO            | 2 DI          | 2 FR          | 2 MO          | 2 MI          | 2 SA          | 2 MO            |
| 3 DO  | Josef   | 3 SO          | 3 SO         | 3 MI             | 3 FR           | 3 MO            | 3 MI          | 3 SA          | 3 DI          | 3 DO Feiertag | 3 SO          | 3 DI            |
| 4 FR  |         | 4 MO          | 4 MO         | 4 DO Thomas      | 4 SA           | 4 DI            | 4 DO Thomas   | 4 SO          | 4 MI          | 4 FR          | 4 MO          | 4 MI            |
| 5 SA  |         | 5 DI          | 5 DI         | 5 FR             | 5 SO           | 5 MI            | 5 FR          | 5 MO          | 5 DO Peter    | 5 SA          | 5 DI          | 5 DO Peter      |
| 6 SO  |         | 6 MI          | 6 MI         | 6 SA             | 6 MO           | 6 DO Joachim    | 6 SA          | 6 DI          | 6 FR          | 6 SO          | 6 MI          | 6 FR            |
| 7 MO  |         | 7 DO Udo      | 7 DO Joachim | 7 SO             | 7 DI           | 7 FR            | 7 SO          | 7 MI          | 7 SA          | 7 MO          | 7 DO Josef    | 7 SA            |
| 8 DI  |         | 7 DO          | 8 FR         | 8 MO             | 8 MI           | 8 SA            | 8 MO          | 8 DO Josef    | 8 SO          | 8 DI          | 8 FR          | 8 SO            |
| 9 MI  |         | 8 FR          | 9 SA         | 9 DI             | 9 DO Josef     | 9 SO Pfingsten  | 9 DI          | 9 FR          | 9 MO          | 9 MI          | 9 SA          | 9 MO            |
| 10 DO | Thomas  | 9 SA          | 10 SO        | 10 MI            | 10 FR          | 10 MO Pfingsten | 10 MI         | 10 SA         | 10 DI         | 10 DO Antonio | 10 SO         | 10 DI           |
| 11 FR |         | 10 SO         | 11 MO        | 11 DO Antonio    | 11 SA          | 11 DI           | 11 DO Antonio | 11 SO         | 11 MI         | 11 FR         | 11 MO         | 11 MI           |
| 12 SA |         | 11 MO         | 12 DI        | 12 FR            | 12 SO          | 12 MI           | 12 FR         | 12 MO         | 12 DO Udo     | 12 SA         | 12 DI         | 12 DO Udo       |
| 13 SO |         | 12 DI         | 13 MI        | 13 SA            | 13 MO          | 13 DO Peter     | 13 SA         | 13 DI         | 13 FR         | 13 SO         | 13 MI         | 13 FR           |
| 14 MO |         | 13 MI         | 14 DO Peter  | 14 SO            | 14 DI          | 14 FR           | 14 SO         | 14 MI         | 14 SA         | 14 MO         | 14 DO Thomas  | 14 SA           |
| 15 DI |         | 14 DO Josef   | 15 FR        | 15 MO            | 15 MI          | 15 SA           | 15 MO         | 15 DO Thomas  | 15 SO         | 15 DI         | 15 FR         | 15 SO           |
| 16 MI |         | 15 FR         | 16 SA        | 16 DI            | 16 DO Thomas   | 16 SO           | 16 DI         | 16 FR         | 16 MO         | 16 MI         | 16 SA         | 16 MO           |
| 17 DO | Antonio | 16 SA         | 17 SO        | 17 MI            | 17 MO          | 17 FR           | 17 MI         | 17 SA         | 17 DI         | 17 DO Joachim | 17 SO         | 17 DI           |
| 18 FR |         | 17 SO         | 18 MO        | 18 DO Joachim    | 18 SA          | 18 DI           | 18 DO Joachim | 18 SO         | 18 MI         | 18 FR         | 18 MO         | 18 MI           |
| 19 SA |         | 18 MO         | 19 DI        | 19 FR Karfreitag | 19 SO          | 19 MI           | 19 FR         | 19 MO         | 19 DO Joachim | 19 SA         | 19 DI         | 19 DO Josef     |
| 20 SO |         | 19 DI         | 20 MI        | 20 SA            | 20 MO          | 20 DO Udo       | 20 SA         | 20 DI         | 20 FR         | 20 SO         | 20 MI         | 20 FR           |
| 21 MO |         | 20 MI         | 21 DO Udo    | 21 SO Ostern     | 21 DI          | 21 FR           | 21 SO         | 21 MI         | 21 SA         | 21 MO         | 21 DO Antonio | 21 SA           |
| 22 DI |         | 21 DO Thomas  | 22 FR        | 22 MO Ostern     | 22 MI          | 22 SA           | 22 MO         | 22 DO Antonio | 22 SO         | 22 DI         | 22 FR         | 22 SO           |
| 23 MI |         | 22 FR         | 23 SA        | 23 DI            | 23 DO Antonio  | 23 SO           | 23 DI         | 23 FR         | 23 MO         | 23 MI         | 23 SA         | 23 MO           |
| 24 DO | Joachim | 23 SA         | 24 SO        | 24 MI            | 24 FR          | 24 MO           | 24 MI         | 24 SA         | 24 DI         | 24 DO Peter   | 24 SO         | 24 DI           |
| 25 FR | JHV     | 24 SO         | 25 MO        | 25 DO Peter      | 25 SA          | 25 DI           | 25 DO Peter   | 25 SO         | 25 MI         | 25 FR         | 25 MO         | 25 MI Feiertag  |
| 26 SA |         | 25 MO         | 26 DI        | 26 FR            | 26 SO          | 26 MI           | 26 FR         | 26 MO         | 26 DO Thomas  | 26 SA         | 26 DI         | 26 DO Feiertag  |
| 27 SO |         | 26 DI         | 27 MI        | 27 SA            | 27 MO          | 27 DO Josef     | 27 SA         | 27 DI         | 27 FR         | 27 SO         | 27 MI         | 27 FR           |
| 28 MO |         | 27 MI         | 28 DO Josef  | 28 SO            | 28 DI          | 28 FR           | 28 SO         | 28 MI         | 28 SA         | 28 MO         | 28 DO Joachim | 28 SA           |
| 29 DI |         | 28 DO Antonio | 29 FR        | 29 MO            | 29 MI          | 29 SA           | 29 MO         | 29 DO Joachim | 29 SO         | 29 DI         | 29 FR         | 29 SO           |
| 30 MI |         |               | 30 SA        | 30 DI            | 30 DO Feiertag | 30 SO           | 30 DI         | 30 FR         | 30 MO         | 30 MI         | 30 SA         | 30 MO           |
| 31 DO | Peter   |               | 31 SO        |                  | 31 FR          |                 | 31 MI         | 31 SA         |               | 31 DO Udo     |               | 31 DI Silvester |

Thomas = Apnoe-Training  
 Udo = Ausdauer

Antonio = Zeit-/Streckentauchen  
 Joachim = Kondition

Josef = Überraschung  
 Peter = Spiele

Sommerferien: 01.07. - 09.08.19; Training im Waldschwimmbad Sinn

Im Dezember ist wieder mit "Renovierungsarbeiten" und somit Schließung zu rechnen.

## TAUCH-CLUB SEEBÄR HERBORN e.V.

Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V. (06-4175)  
 Hessischen Tauchsportverband e.V. (15-219)  
 Landessportbund Hessen e.V. (15-219)

