BRK Wasserwacht Ortsgruppe Schnaittach

Trainingsplan Winter 19/20

Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Datum	Thema	Schwerpunkt (siehe Feinplan)
13.09.2019	Ausdauer	Schwerpunkt Atmung / Ausdauer Kraul
20.09.2019	Allgemein / Technik	Schwerpunkt Wasserlage / Wassergefühl
27.09.2019	Brustschwimmen	Schwerpunkt Technik Brust
04.10.2019	Flossenschwimmen	Schwerpunkt Flossenschwimmen Kraul
11.10.2019	Schmetterling Einführung	Schwerpunkt Schmetterling / Delphin Grundlagen
18.10.2019	Streckentauchen	Schwerpunkt Streckentauchen
25.10.2019	Rückenschwimmen	Schwerpunkt Technik Rückenschwimmen
01.11.2019	Ferien	Kein Training
08.11.2019	Rettungsschwimmen	Schwerpunkt Rettungsschwimmen
15.11.2019	Kraulschwimmen	Schwerpunkt Technik Kraul Teil1
22.11.2019	Kraulschwimmen	Schwerpunkt Technik Kraul Teil2
29.11.2019	Schmetterling Einführung	Schwerpunkt Schmetterling / Delphin Grundlagen
06.12.2019	Nikolausschwimmen in Hersbruck	Kein Training
13.12.2019	Flossenschwimmen	Schwerpunkt Flossenschwimmen Kraul
20.12.2019	Ferien	Kein Training
27.12.2019	Ferien	Kein Training
03.01.2019	Ferien	Kein Training
10.01.2019	Allgemein / Technik	Schwerpunkt Wasserlage / Wassergefühl
17.01.2019	Rettungsschwimmen	Schwerpunkt Rettungsschwimmen
24.01.2019	Brustschwimmen	Schwerpunkt Brustschwimmen Fortgeschrittene Teil1
31.01.2019	Technik Wende / Startsprung	Schwerpunkt Rollwende / Kippwende / Startsprung
07.02.2019	Kraulschwimmen	Schwerpunkt Technik Kraul Teil1
14.02.2019	Kraulschwimmen	Schwerpunkt Technik Kraul Teil2
21.02.2020	Interner Wettkampfabend Lauf	Verschoben auf April
28.02.2020	Jahreshauptversammlung Lauf	Kein Training
06.03.2020	Brustschwimmen	Schwerpunkt Brustschwimmen Fortgeschrittene Teil2
13.03.2020	Allgemein / Technik	Schwerpunkt Wasserlage / Wassergefühl
20.03.2020	Streckentauchen	Schwerpunkt Streckentauchen
27.03.2020	Team-Aufgaben	Schwerpunkt "Wir sind die Wasserwacht"
03.04.2020	Rettungsschwimmen	Abnahme DRSA
10.04.2020	Rettungsschwimmen	Abnahme DRSA
17.04.2020	Rettungsschwimmen	Abnahme DRSA
24.04.2020	Rettungsschwimmen	Abnahme DRSA

BRK Wasserwacht
OG Schnaittach
Frohnleitener Str. 2
91220 Schnaittach
#wasserverbindet

wasserwacht-schnaittach@brknl.de
brknl.de/wasserwacht/schnaittach
instagram.com/wasserwacht_schnaittach
facebook.com/wasserwachtschnaittach