

Techniktraining Freitag Jahresprogramm 2021

Datum	Bemerkung	Thema
23.07.2021	Hallenbad Geschlossen	Kein Training / Sommerpause
30.07.2021	Hallenbad Geschlossen	Kein Training / Sommerpause
06.08.2021	Hallenbad Geschlossen	Kein Training / Sommerpause
13.08.2021		Kein Training / Sommerpause
20.08.2021		Kein Training / Sommerpause
27.08.2021		Armzug Druckphase
03.09.2021		Armzug Überwasser
10.09.2021		Brustschwimmen und Rückenkrault
17.09.2021		Körperspannung, Gleiten und Rotation mit Flossen
24.09.2021	Kein Training	Klubfest (keine Training)
01.10.2021		Delfin Einführung
08.10.2021		Delfin Vertiefung
15.10.2021		Beinschlag
22.10.2021		Atmung / Freiwasser Orientierung
29.10.2021		Armzug Zugphase/ Ellbogenvorhaltung
05.11.2021		Armzug Druckphase
12.11.2021		Armzug Überwasser
19.11.2021		Brustschwimmen und Rückenkrault
26.11.2021		Körperspannung, Gleiten und Rotation mit Flossen
03.12.2021		Persönliche Technik mit Video Rückmeldung
10.12.2021		Persönliche Technik mit Video Rückmeldung
17.12.2021		Jahresabschlussstraining (Spasstraining)
24.12.2021	Kein Training	Weihnachten kein Training, Hallenbad am Abend geschlossen
31.12.2021	Kein Training	Neujahr kein Training, Hallenbad am Abend geschlossen
07.01.2022		Beinschlag