

Techniktraining Freitag 1. Halbjahresprogramm 2022

Datum	Bemerkung	Thema	Spezielles
07.01.2022		Beinschlag	
14.01.2022		Atmung / Orientierung Wettkampfschwimmen	
21.01.2022		Armzug Zugphase/ Ellbogenvorhaltung	
28.01.2022		Armzug Druckphase	
04.02.2022		Armzug Überwasser / Kadenz	
11.02.2022		Brustschwimmen und Rückenkräul	
18.02.2022		Körperspannung, Gleiten und Rotation	
25.02.2022		Rollwende / Kräul Mix	
04.03.2022		Persönliche Technik mit Video Rückmeldung	
11.03.2022		Persönliche Technik mit Video Rückmeldung	
18.03.2022		Beinschlag	
25.03.2022		Atmung / Orientierung Wettkampfschwimmen	
01.04.2022		Armzug Zugphase/ Ellbogenvorhaltung	
08.04.2022		Armzug Druckphase	
15.04.2022	Kein Training	Karfreitag kein Training, Hallenbad geschlossen	
22.04.2022		Armzug Überwasser / Kadenz	
29.04.2022		Brustschwimmen und Rückenkräul	
06.05.2022		Körperspannung, Gleiten und Rotation	
13.05.2022		Delfin Aufbau 1	
20.05.2022		Delfin Aufbau 2	
27.05.2022		Beinschlag	
03.06.2022		Atmung / Orientierung Wettkampfschwimmen	
10.06.2022		Armzug Zugphase/ Ellbogenvorhaltung	
17.06.2022		Armzug Druckphase	
24.06.2022		Armzug Überwasser / Kadenz	
01.07.2022		Brustschwimmen und Rückenkräul	
08.07.2022		Körperspannung, Gleiten und Rotation	
15.07.2022	Hallenbad Geschlossen	Variationen und Koordinatives Schwimmen	Freibad Geiselweid