

JANUAR				
3	10	17	24	
Beinschlag	Beinschlag Rotation	Atmung Atmung	Atmung Orientierung	
FEBRUAR				
7	14	21	28	
Armzug Eintauchphase	Armzug Zugphase	Armzug Druckphase	Armzug Überwasser	
MÄRZ				
7	14	21	28	
Rollwende	Exkurs Brust	Rollwende	Exkurs Rücken	
APRIL				
4	11	18	25	
Exkurs Delfin	Armzug Eintauchphase	Armzug Zugphase	Rückmeldung mit Filmen	
MAI				
2	Sommer Pause			
Rückmeldung mit Filmen	schliesse dich dem Ausdauertraining an!			
SEPTEMBER				
			26	
			Beinschlag	
OKTOBER				
3	10	17	24	31
Beinschlag Rotation	Atmung Atmung	Atmung Orientierung	Armzug Eintauchphase	Armzug Zugphase
NOVEMBER				
7	14	21	28	
Armzug Druckphase	Armzug Überwasser	Rollwende	Exkurs Brust	
DEZEMBER				
5	12	19		
Exkurs Delfin	Exkurs Rücken	Rückmeldung mit Filmen		