

JANUAR				
2	9	16	23	30
kein Training	Beinschlag Rotation	Atmung Atmung	Atmung Orientierung	Armzug Eintauchphase
FEBRUAR				
6	13	20	27	
Armzug Zugphase	Armzug Druckphase	Armzug Überwasser	Rollwende	
MÄRZ				
6	13	20	27	
Exkurs Brust	Rollwende	Exkurs Rücken	Exkurs Delfin	
APRIL				
3	10	17	24	
kein Training	Armzug Zugphase	Rückmeldung mit Filmen	Rückmeldung mit Filmen	
MAI				
Sommer Pause schliesse dich dem Ausdauertraining an!				
SEPTEMBER				
			25	
			Beinschlag	
OKTOBER				
2	9	16	23	30
Beinschlag Rotation	Atmung Atmung	Atmung Orientierung	Armzug Eintauchphase	Armzug Zugphase
NOVEMBER				
6	13	20	27	
Armzug Druckphase	Armzug Überwasser	Rollwende	Exkurs Brust	
DEZEMBER				
4	11	18		
Exkurs Delfin	Exkurs Rücken	Rückmeldung mit Filmen		