



Rahmentrainingskonzept

Sprint-Nachwuchs BASIC

(10-14 J.)

	GA1 extensiv	<p style="text-align: center;">Grundlagenausdauer 1 extensiv</p> <p>gleichmäßige Geschwindigkeit; ohne Pausen; längere Zeitspanne mit großem Umfang; Intensität: HF 130-150 bpm</p>
	GA1 intensiv	<p style="text-align: center;">Grundlagenausdauer 1 intensiv</p> <p>planmäßiger Wechsel zwischen Belastungs- und Entlastungsphasen; unvollständige Pausen Intensität: HF 5-15 bpm unter der Anaeroben Schwelle</p>
	WK Spezifisch	<p style="text-align: center;">Wettkampf-Spezifisch</p> <p>geprägt von wettkampfspezifischen Trainingselementen in Wettkampfgeschwindigkeit und Distanz Überdistanzen; Sprints mit kurzen Pausen; Intervalle; Mannschaftsboote</p>
	WK Periode	<p style="text-align: center;">Wettkampf-Periode</p> <p>Starts; Vorbereitung am Wettkampfort; Renntechnik & Taktik; Wettkampfsimulationen</p>
	Krafttraining	<p style="text-align: center;">Krafttraining</p> <p>Zieh- und Drückübungen; Funktionelles Krafttraining mit eigenem Körpergewicht; Mobilitätstraining; Stabilisationsübungen; Rumpfkraft; u.a. Therabänder, Slingtrainer; Koordinationsübungen; Kajakspezifisch</p>
	Poly	<p style="text-align: center;">Polysportives Training</p> <p>Lauftraining; Langlauftraining; Schwimmtraining; Paddelergometer; Geschicklichkeitstraining; Schnelligkeitstraining</p>



Jahresplanung Flachwasser-Sprint Nachwuchs-Basic

Jänner						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

März						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

April						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juni						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juli						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

August						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

September						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Oktober						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

November						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dezember						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2. - 8. Januar

1. KW

2.1. Montag	5.1. Donnerstag
3.1. Dienstag	6.1. Freitag Heilige Drei Könige
4.1. Mittwoch	7.1. Samstag 8.1. Sonntag

9. - 15. Januar

2. KW

Poly: 110min KT: 60min

9.1. Montag	12.1. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
10.1. Dienstag	13.1. Freitag
	60min Lauftraining
11.1. Mittwoch	14.1. Samstag
	15.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

16. - 22. Januar

3. KW

Poly: 110min KT: 60min

16.1. Montag	19.1. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
17.1. Dienstag	20.1. Freitag
	60min Lauftraining
18.1. Mittwoch	21.1. Samstag
	22.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

23. - 29. Januar

4. KW

Poly: 110min KT: 60min

23.1. Montag	26.1. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
24.1. Dienstag	27.1. Freitag
	60min Lauftraining
25.1. Mittwoch	28.1. Samstag
	29.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

30. Januar - 5. Februar

5. KW

Poly: 110min KT: 60min

30.1. Montag	2.2. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
31.1. Dienstag	3.2. Freitag
	60min Lauftraining
1.2. Mittwoch	4.2. Samstag
	5.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

6. - 12. Februar

6. KW

Poly: 110min KT: 60min

6.2. Montag	9.2. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
7.2. Dienstag	10.2. Freitag
	60min Lauftraining
8.2. Mittwoch	11.2. Samstag
	12.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

13. - 19. Februar

7. KW

Poly: 110min KT: 60min

13.2. Montag	16.2. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
14.2. Dienstag	17.2. Freitag
	60min Lauftraining
15.2. Mittwoch	18.2. Samstag
	19.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

20. - 26. Februar

8. KW

Poly: 110min KT: 60min

20.2. Montag	23.2. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
21.2. Dienstag	24.2. Freitag
	60min Lauftraining
22.2. Mittwoch	25.2. Samstag
	26.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

27. Februar - 5. März

9. KW

Poly: 110min KT: 60min

27.2. Montag	2.3. Donnerstag
28.2. Dienstag	3.3. Freitag
1.3. Mittwoch	4.3. Samstag

50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen

60min Lauftraining

60min Funktionelles Krafttraining & Koordination

5.3. Sonntag

6. - 12. März

10. KW

Poly: 110min KT: 60min

6.3. Montag	9.3. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
7.3. Dienstag	10.3. Freitag
	60min Lauftraining
8.3. Mittwoch	11.3. Samstag
	12.3. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

13. - 19. März

11. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

13.3. Montag	16.3. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
14.3. Dienstag	17.3. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
15.3. Mittwoch	18.3. Samstag
	19.3. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

20. - 26. März

12. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

20.3. Montag	23.3. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
	26.3. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

27. März - 2. April

13. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

27.3. Montag	30.3. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
28.3. Dienstag	31.3. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
29.3. Mittwoch	1.4. Samstag
	2.4. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

3. - 9. April

14. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

3.4. Montag	6.4. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
4.4. Dienstag	7.4. Freitag
	Karfreitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
5.4. Mittwoch	8.4. Samstag
	9.4. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	Ostern
30min Lauftraining	

10. - 16. April

15. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

10.4. Montag	13.4. Donnerstag
Ostermontag	
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
11.4. Dienstag	14.4. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
12.4. Mittwoch	15.4. Samstag
	16.4. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

17. - 23. April

16. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

17.4. Montag	20.4. Donnerstag
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
18.4. Dienstag	21.4. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
19.4. Mittwoch	22.4. Samstag
	23.4. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

24. - 30. April

17. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

24.4. Montag	27.4. Donnerstag
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
25.4. Dienstag	28.4. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
26.4. Mittwoch	29.4. Samstag
	30.4. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

1. - 7. Mai

18. KW

Wasser: 110min Poly: 30min KT: 30min + WK

1.5. Montag	4.5. Donnerstag
Tag der Arbeit	
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
2.5. Dienstag	5.5. Freitag
3.5. Mittwoch	6.5. Samstag
	WK
	7.5. Sonntag
	WK
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

8. - 14. Mai

19. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

8.5. Montag	11.5. Donnerstag
60min Wettkampfstrecken	
30min Funktionelles Krafttraining	
9.5. Dienstag	12.5. Freitag
	60min Sprints + Grundlagen
	30min Funktionelles Krafttraining
10.5. Mittwoch	13.5. Samstag
	WK
	14.5. Sonntag
	WK
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

15. - 21. Mai

20. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

15.5. Montag	18.5. Donnerstag
	Christi Himmelfahrt
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
16.5. Dienstag	19.5. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
17.5. Mittwoch	20.5. Samstag
	21.5. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

22. - 28. Mai

21. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

22.5. Montag	25.5. Donnerstag
60min Wettkampfstrecken	
30min Funktionelles Krafttraining	
23.5. Dienstag	26.5. Freitag
	60min Sprints + Grundlagen
	30min Funktionelles Krafttraining
24.5. Mittwoch	27.5. Samstag
	28.5. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	Pfingsten
30min Lauftraining	

29. Mai - 4. Juni

22. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

29.5. Montag	1.6. Donnerstag
Pfungstmontag	
60min Rennboot/Wingpaddel; Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
30.5. Dienstag	2.6. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
31.5. Mittwoch	3.6. Samstag
	4.6. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

5. - 11. Juni

23. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

5.6. Montag	8.6. Donnerstag
	Fronleichnam
60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
6.6. Dienstag	9.6. Freitag
	60min Rennboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
7.6. Mittwoch	10.6. Samstag
	11.6. Sonntag
50min Kinderboot/Wingpaddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

12. - 18. Juni

24. KW

Wasser: 180min + WK

12.6. Montag	15.6. Donnerstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	
13.6. Dienstag	16.6. Freitag
	60min Technik; Starts
14.6. Mittwoch	17.6. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	18.6. Sonntag
	WK

19. - 25. Juni**25. KW**

Wasser: 180min + WK

19.6. Montag	22.6. Donnerstag
20.6. Dienstag	23.6. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
21.6. Mittwoch	24.6. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	25.6. Sonntag
	WK

26. Juni - 2. Juli

26. KW

Wasser: 180min + WK

26.6. Montag	29.6. Donnerstag
27.6. Dienstag	30.6. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
28.6. Mittwoch	1.7. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	2.7. Sonntag
	WK

3. - 9. Juli

27. KW

Wasser: 180min + WK

3.7. Montag	6.7. Donnerstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	
4.7. Dienstag	7.7. Freitag
	60min Technik; Starts
5.7. Mittwoch	8.7. Samstag
	WK
	9.7. Sonntag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	WK

10. - 16. Juli

28. KW

Wasser: 180min + WK

10.7. Montag	13.7. Donnerstag
11.7. Dienstag	14.7. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
12.7. Mittwoch	15.7. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	16.7. Sonntag
	WK

17. - 23. Juli

29. KW

Wasser: 180min + WK

17.7. Montag		20.7. Donnerstag	
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote			
18.7. Dienstag		21.7. Freitag	
		60min Technik; Starts	
19.7. Mittwoch		22.7. Samstag	
		WK	
		23.7. Sonntag	
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote		WK	

24. - 30. Juli

30. KW

Wasser: 180min + WK

24.7. Montag	27.7. Donnerstag
25.7. Dienstag	28.7. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
26.7. Mittwoch	29.7. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	30.7. Sonntag WK

31. Juli - 6. August

31. KW

Wasser: 180min + WK

31.7. Montag	3.8. Donnerstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	
	60min Technik; Starts
	5.8. Samstag
	WK
	6.8. Sonntag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	WK

7. - 13. August

32. KW

7.8. Montag	10.8. Donnerstag
8.8. Dienstag	11.8. Freitag
9.8. Mittwoch	12.8. Samstag
	13.8. Sonntag

14. - 20. August

33. KW

14.8. Montag	17.8. Donnerstag
15.8. Dienstag	18.8. Freitag
Mariä Himmelfahrt	
16.8. Mittwoch	19.8. Samstag
	20.8. Sonntag

21. - 27. August

34. KW

21.8. Montag	24.8. Donnerstag
22.8. Dienstag	25.8. Freitag
23.8. Mittwoch	26.8. Samstag 27.8. Sonntag

28. August - 3. September

35. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

28.8. Montag	31.8. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
29.8. Dienstag	1.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
30.8. Mittwoch	2.9. Samstag
	3.9. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

4. - 10. September

36. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

4.9. Montag	7.9. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
5.9. Dienstag	8.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
6.9. Mittwoch	9.9. Samstag
	10.9. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

11. - 17. September

37. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

11.9. Montag	14.9. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
12.9. Dienstag	15.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
13.9. Mittwoch	16.9. Samstag
	17.9. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

18. - 24. September

38. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

18.9. Montag	21.9. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
19.9. Dienstag	22.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
20.9. Mittwoch	23.9. Samstag
	24.9. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

25. September - 1. Oktober 39. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

25.9. Montag	28.9. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
26.9. Dienstag	29.9. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
27.9. Mittwoch	30.9. Samstag
	1.10. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

2. - 8. Oktober

40. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

2.10. Montag		5.10. Donnerstag	
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen			
30min Funktionelles Krafttraining			
3.10. Dienstag		6.10. Freitag	
		60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung	
		30min Funktionelles Krafttraining	
4.10. Mittwoch		7.10. Samstag	
		8.10. Sonntag	
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen			
30min Lauftraining			

9. - 15. Oktober

41. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

9.10. Montag	12.10. Donnerstag
10.10. Dienstag	13.10. Freitag
11.10. Mittwoch	14.10. Samstag 15.10. Sonntag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen 30min Funktionelles Krafttraining	
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung 30min Funktionelles Krafttraining
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen 30min Lauftraining	

16. - 22. Oktober

42. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

16.10. Montag	19.10. Donnerstag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining

23. - 29. Oktober

43. KW

Wasser: 170min Poly: 30min KT: 60min

23.10. Montag	26.10. Donnerstag
	Nationalfeiertag
60min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
24.10. Dienstag	27.10. Freitag
	60min Wildwasserboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen; Strömung
	30min Funktionelles Krafttraining
25.10. Mittwoch	28.10. Samstag
	29.10. Sonntag
50min Kinderboot/flaches Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Lauftraining	

30. Oktober - 5. November

44. KW

Poly: 110min KT: 60min

30.10. Montag	2.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
31.10. Dienstag	3.11. Freitag
	60min Lauftraining
1.11. Mittwoch	4.11. Samstag
Allerheiligen	
	5.11. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

6. - 12. November

45. KW

Poly: 110min KT: 60min

6.11. Montag	9.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
7.11. Dienstag	10.11. Freitag
	60min Lauftraining
8.11. Mittwoch	11.11. Samstag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	
	12.11. Sonntag

13. - 19. November

46. KW

Poly: 110min KT: 60min

13.11. Montag	16.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
14.11. Dienstag	17.11. Freitag
	60min Lauftraining
15.11. Mittwoch	18.11. Samstag
	19.11. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

20. - 26. November

47. KW

Poly: 110min KT: 60min

20.11. Montag	23.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
21.11. Dienstag	24.11. Freitag
	60min Lauftraining
22.11. Mittwoch	25.11. Samstag
	26.11. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

27. November - 3. Dezember 48. KW

Poly: 110min KT: 60min

27.11. Montag	30.11. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
28.11. Dienstag	1.12. Freitag
	60min Lauftraining
29.11. Mittwoch	2.12. Samstag
	3.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	1. Advent

4. - 10. Dezember

49. KW

Poly: 110min KT: 60min

4.12. Montag	7.12. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
5.12. Dienstag	8.12. Freitag
	60min Lauftraining
6.12. Mittwoch	9.12. Samstag
	10.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

11. - 17. Dezember

50. KW

Poly: 110min KT: 60min

11.12. Montag	14.12. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
12.12. Dienstag	15.12. Freitag
	60min Lauftraining
13.12. Mittwoch	16.12. Samstag
	17.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	

18. - 24. Dezember

51. KW

Poly: 110min KT: 60min

18.12. Montag	21.12. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
19.12. Dienstag	22.12. Freitag
	60min Lauftraining
20.12. Mittwoch	23.12. Samstag
	24.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	Heiligabend

