

Trainingsplan der DLRG Pohlheim (ohne Kursangebot)

Montag

Zeit	Übungsleiter/Helfer	Voraussetzungen	Trainingsinhalte/Ziele
16:15 – 17:00 Uhr	Brigitte Winkler, Charlotte Hucht, Michael Pitz, Justus Neeb	Seepferdchen – Anfänger	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, JSA-Bronze, Mini-Meisterschaften
17:00 – 17:45 Uhr	Brigitte Winkler, Charlotte Hucht, Michael Pitz, Justus Neeb	Seepferdchen – Fortgeschrittene, Bronze	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, JSA-Bronze, Grobform- Kraulschwimmen, Mini- Meisterschaften
17:00 – 18:00 Uhr	Moritz Neubauer	Bronze	Vorbereitung auf Wettkampftraining I, Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, Kraulschwimmen, JSA-Silber
16:15 – 17:15 Uhr	Renate Schmitt	Bronze	Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, Grobform Kraulschwimmen, JSA-Silber
17:15 – 18:15 Uhr	Renate Schmitt	Silber	Technik Kraul, Brust, Rücken, JSA-Gold
17:45 – 18:45	Lisa Molter, Eric Stumpf	Gold	Feinkorrektur Kraul, Brust, Rücken + Juniorretter
18:15 – 19:30 Uhr	Lisa Molter	Empfehlung	Wettkampftraining I, AK 9/10 und 11/12 (auf Empfehlung auch jünger), Nachwuchsförderung Techniken, Mannschaftstraining, JSA-Gold, Junior-Retter
18:15 – 20:15 Uhr	Carolin Tönne	Empfehlung	Wettkampftraining II, ab 13 Jahren, Mannschaftstraining, Kondition, Techniken, RSA-Bronze, Silber, Gold

Donnerstag (Anmeldung zum Mehrfachtraining erforderlich)

Zeit	Übungsleiter/Helfer	Voraussetzungen	Trainingsinhalte/Ziele
17:30 – 19:00 Uhr	Lisa Molter	Empfehlung	Wettkampftraining I, AK 9/10 und 11/12 (auf Empfehlung auch jünger), Nachwuchsförderung Techniken, Mannschaftstraining, JSA-Gold, Junior-Retter
18:00– 20:00 Uhr	Carolin Tönne Michaela Schepp	Empfehlung	Wettkampftraining II, ab 13 Jahren, Mannschaftstraining, Kondition, Techniken, RSA- Bronze, Silber, Gold