



Tauch-Sport-Club Mülheim/Ruhr e.V.

Trainingsplan für das Erwachsenentraining 2. Halbjahr 2010

Monat	Thema	Mittwoch	Sonntag
Juli	Kondition	Janina	Jo:04.07., 11.07, 17.07, 24.07 Janina: 31.07
August	Mi: Scheifen bei den Mädels	Eva/Marion	Jo
September	Mi: Hart aber herzlich	Wolfgang K.	Mathias: 5.9; 19.9
Oktober	Mi: Apnoe So: Kondition	Marion	Marc: 24.10. Kein Training: 31.10
November	Mi: Kondition/ Spiele	Chris	Eva
Dezember	Mi: Fit für den Weihnachtsmann So: Kondition	Jens	Holger

Training am Mittwoch: 21:00 - 21:45 im Friedrich Wennemann Bad

Training am Sonntag: 17:00 - 17:45 im Südbad

Über Änderungen der Trainingszeiten werdet ihr per Mail informiert!