

Trainingsplan DLRG Furth im Wald 2023 / 2024



	1. Stunde		2. Stunde			Rettungsschwimmen
	Anwärter Bronze	Anwärter Silber	Anwärter Gold	Juiorretetter	Rettungsschwimmen Abzeichen Bronze	3. Stunde
18.09.2023	Überprüfung Technik	Überprüfung Technik	Überprüfung Technik	Schwimmen Ausdauer	Schwimmen Ausdauer	Schwimmen Ausdauer
25.09.2023	Technik Brust	Technik Kraulen	Brust Arme	Schwimmen Ausdauer	Technik Kraulen	Einweisung Taining
02.10.2023	Technik Brust	Technik Kraulen	Brust Beine	Technik Kraulen	Kraulen Arme	Einweisung Taining
09.10.2023	Brust Arme	Kraulen Arme	Kraulen Arme	Kraulen Arme	Kraulen Beine	Einweisung Taining
16.10.2023	Brust Beine	Kraulen Beine	Kraulen Beine	Kraulen Beine	Brust Arme	Einweisung Taining
23.10.2023	Tauchen / Sprünge	Streckentauchen	Ausdauer Schwimmen	Technik Kraulen	Brust Beine	Schimmen Ausdauer
30.10.2023	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
06.11.2023	Streckentauchen	Tauchen / Sprünge	Ausdauer Schwimmen	Rettungstechnik Schieben / Zi	Rückenkraulen Technik	Technik Kraulen
13.11.2023	Sreckentauchen	Technik Brust	Streckentauchen	Rettungsgeräte	Rettungstechniken	Vorbereitung Gold
20.11.2023	Rückenschwimmen	Brust Arme	Streckentauchen	Selbstrettung	Rettungsgeräte	Vorbereitung Gold
27.11.2023	Technik Kraulen	Brust Beine	Tieftauchen	Schwimmen Ausdauer	Befreiungsgriffe	Vorbereitung Gold
04.12.2023	Technik Kraulen	Ausdauer Schwimmen	Technik Kraul	Rettungstechnik Schleppen	Kleiderschwimmen	Vorbereitung Gold
11.12.2023	Nikolaus	Nikolaus	Nikolaus	Nikolaus	Nikolaus	Nikolaus
18.12.2023	Schwimmen Ausdauer	Rückenschwimmen	Technik Brust	Kleiderschwimmen	Befreiungsgriffe	Schwimmen Ausdauer
25.12.2023	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien
01.01.2024	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien
08.01.2024	Steckentauchen	Brustschwimmen	Sprünge	Selbstrettung	Selbstrettung / Fremdrettung	Vorbereitung Wettkam
15.01.2024	Rückenschwimmen	Brustschwimmen	Streckentauchen	Fremdrettung	Kleiderschwimmen	Vorbereitung Wettkam
22.01.2024	Brustschwimmen	Kraulschwimmen	Brustschwimmen Beine	Rettungsmittel	Kombinierte Übungen	Vorbereitung Wettkam
29.01.2024	Tieftauchen / Sprünge	Kraulschwimmen	Brustschwimmen Arme	Kraulschwimmen / Ausdauer	Ausdauertraining	Sprinttraining
05.02.2024	Kraulschwimmen	Tieftauchen / Sprünge	Brustschwimmen Ausdauer	Brustschwimmen / ausdauer	Theorie / Kammerl 18:00 - 20:00 U	Sprinttraining
12.02.2024	Rosenmontag	Rosenmontag	Rosenmontag	Rosenmontag	Rosenmontag	Rosenmontag
19.02.2024	Kraulschwimmen	Rückenschwimmen	Rückenschwimmen	Rückenkraul Technik	Befreiungsgriffe	Ausdauertraining
26.02.2024	Brustschwimmen	Rückenschwimmen	Transportschwimmen	Theorie / Kammerl 18:00 - 20:00 U	Tauchen / Srecke / Tief	Ausdauertraining
04.03.2024	Rückenschwimmen	Streckentauchen	Kraulschwimmen	Rückenkraul Technik	Rückenkraul Ausdauer	Ausdauertraining
11.03.2024	Ausdauerschwimmen	Wiederholung	Brustschwimmen	Rückenkraul Technik	Kombinierte Übungen	Rückenkraul Ausdauer
18.03.2024	Wiederholung	Ausdauerschwimmen	Wiederholung	Wiederholung	Wiederholung	Rückenkraul Ausdauer
25.03.2024	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien
01.04.2024	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien
08.04.2024	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung
15.04.2024	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung
22.04.2024	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung	Abnahme / Prüfung
29.04.2024	Training	Training	Training	Training / Ausdauer	Training / Ausdauer	Training / Ausdauer
06.05.2024	Training	Training	Training	Training / Ausdauer	Training / Ausdauer	Training / Ausdauer
13.05.2024	Training	Training	Training	Training / Ausdauer	Training / Ausdauer	Training / Ausdauer
20.05.2024	Pfingstferien	Pfingstferien	Pfingstferien	Pfingstferien	Pfingstferien	Pfingstferien
27.05.2024	Pfingstferien	Pfingstferien	Pfingstferien	Pfingstferien	Pfingstferien	Pfingstferien

voraussichtlicher Trainingsbeginn