

JANUAR				
5	12	19	26	
Beinschlag	Beinschlag Rotation	Atmung Atmung	Atmung Orientierung	
FEBRUAR				
2	9	16	23	
Armzug Eintauchphase	Armzug Zugphase	Armzug Druckphase	Armzug Überwasser	
MÄRZ				
1	8	15	22	29
Rollwende	Exkurs Brust	Rollwende	Exkurs Rücken	kein Training
APRIL				
5	12	19	26	
Exkurs Delfin	Armzug Eintauchphase	Armzug Zugphase	Rückmeldung mit Filmen	
MAI				
3	Sommer Pause			
Rückmeldung mit Filmen	schliesse dich dem Ausdauertraining an!			
SEPTEMBER				
6	13	20	27	
Beinschlag	Beinschlag Rotation	Atmung Atmung	Atmung Orientierung	
OKTOBER				
4	11	18	25	
Armzug Eintauchphase	Armzug Zugphase	Armzug Druckphase	Armzug Überwasser	
NOVEMBER				
1	8	15	22	29
Rollwende	Exkurs Brust	Rollwende	Exkurs Rücken	Exkurs Delfin
DEZEMBER				
6	13	20	27	
Armzug Eintauchphase	Armzug Zugphase	Rückmeldung mit Filmen	Rückmeldung mit Filmen	