

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