

Montagstraining

Angeleitetes Schwimm- und Tauchtraining des **DUC Hamburg e.V.** mit ABC-Ausrüstung in unterschiedlichen Disziplinen. Trainingsplan ab August 2011, Schwimmhalle St. Pauli-Bad, Budapester Str., Wasserzeit: 20:00 bis 21:30 Uhr

Erste Hallenzeit (20.⁰⁰ – 20.⁴⁵):

Wettkampftraining auf drei Bahnen / Kondition im Flossenschwimmen. Nach Leistungsstand differenziert (Gruppe 1 die Trainingsstärkste)

Zweite Hallenzeit (20.⁴⁵ – 21.³⁰):

Apnoetraining auf 2 Bahnen,
Allgemeines Technik / Konditionstraining auf 2 Bahnen,
UWR-Kurs auf 2 Bahnen (ab ca. Oktober)

Bei Bedarf können Trainingseinheiten kurzfristig zusammengelegt oder erweitert werden.

Bahnenverteilung:

Erste Hallenzeit 20:00 - 20:45 Uhr:

Hamburger Versehrtensport / Schwimmsport	DUC Wettkampftraining Leistungsgruppe 3	DUC Wettkampftraining Leistungsgruppe 2	DUC Wettkampftraining Leistungsgruppe 1
---------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------------

Zweite Hallenzeit 20:45 - 21:30 Uhr:

DUC Unterwasserrugby- Kurs in Kooperation mit der Uni Hamburg	DUC Allgemeines Technik- und Konditionstraining	DUC Spezielles Apnoetraining
------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	------------------------------