

# 420er - Anfänger - Trainingplan 2022

Januar			Februar			März			April			Mai			Juni			
1	Sa	Neujahr	1	Di		1	Di		1	Fr		1	So	Tag der Arbeit	1	Mi		
2	So		2	Mi		2	Mi		2	Sa		2	Mo		2	Do		
3	Mo		3	Do		3	Do		3	So	Aufbauen 10-14 Uhr	3	Di		3	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	
4	Di		4	Fr		4	Fr		4	Mo		4	Mi		4	Sa		
5	Mi		5	Sa		5	Sa		5	Di		5	Do		5	So	Pfingsten	
6	Do		6	So		6	So	Theorettraining 11-14 Uhr	6	Mi		6	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	6	Mo	Pfingstmontag	
7	Fr		7	Mo		7	Mo		7	Do		7	Sa		7	Di		
8	Sa		8	Di		8	Di	Internat. Frauentag	8	Fr		8	So	Muttertag	8	Mi		
9	So		9	Mi		9	Mi		9	Sa		9	Mo		9	Do		
10	Mo		10	Do		10	Do		10	So	Wassertraining 10-14 Uhr	10	Di		10	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	
11	Di		11	Fr		11	Fr		11	Mo		11	Mi		11	Sa		
12	Mi		12	Sa		12	Sa		12	Di		12	Do		12	So		
13	Do		13	So	Theorettraining 11-14 Uhr	13	So	Theorettraining 11-14 Uhr	13	Mi		13	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	13	Mo		
14	Fr		14	Mo		14	Mo		14	Do		14	Sa		14	Di		
15	Sa		15	Di		15	Di		15	Fr	Karfreitag	15	So		15	Mi		
16	So	Theorettraining 11-14 Uhr	16	Mi		16	Mi		16	Sa		16	Mo		16	Do		
17	Mo		17	Do		17	Do		17	So	Ostern	17	Di		17	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	
18	Di		18	Fr		18	Fr		18	Mo	Ostermontag	18	Mi		18	Sa		
19	Mi		19	Sa		19	Sa		19	Di		19	Do		19	So		
20	Do		20	So	Theorettraining 11-14 Uhr	20	So		20	Mi		20	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	20	Mo		
21	Fr		21	Mo		21	Mo		21	Do		21	Sa		21	Di		
22	Sa		22	Di		22	Di		22	Fr		22	So		22	Mi		
23	So	Theorettraining 11-14 Uhr	23	Mi		23	Mi		23	Sa		23	Mo		23	Do		
24	Mo		24	Do		24	Do		24	So	Wassertraining 10-14 Uhr	24	Di		24	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	
25	Di		25	Fr		25	Fr		25	Mo		25	Mi		25	Sa		
26	Mi		26	Sa		26	Sa		26	Di		26	Do	Christi Himmelfahrt	26	So		
27	Do		27	So	Theorettraining 11-14 Uhr	27	So	Beginn der Sommerzeit	27	Mi		27	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	27	Mo		
28	Fr		28	Mo		28	Mo		28	Do		28	Sa		28	Di		
29	Sa			29	Di		29	Di		29	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr	29	So		29	Mi	
30	So			30	Mi		30	Mi		30	Sa		30	Mo		30	Do	
31	Mo			31	Do		31	Do					31	Di				
Schulferien in Berlin			Wassertraining alle			Wassertraining Gruppe 1			Wassertraining Gruppe 2			Theorettraining			Auf-/Abbauen			

Angaben ohne Gewähr

# 420er - Anfänger - Trainingplan 2022

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember									
1	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		1	Mo			1	Sa			1	Di			1	Do		
2	Sa			2	Di			2	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		2	So			2	Mi		
3	So			3	Mi			3	Sa			3	Mo	Tag der deutschen Einheit		3	Do		
4	Mo			4	Do			4	So			4	Di			4	Fr		Abbauen 10-14 Uhr
5	Di			5	Fr	Wassertraining 10:00 - 14:00 Uhr		5	Mo			5	Mi			5	Sa		
6	Mi			6	Sa			6	Di			6	Do			6	So	Wassertraining 10-14 Uhr	
7	Do			7	So			7	Mi			7	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		7	Mo		
8	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		8	Mo			8	Do			8	Sa			8	Di		
9	Sa			9	Di			9	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		9	So			9	Mi		
10	So			10	Mi			10	So			10	Mo			10	Do		
11	Mo			11	Do			11	So			11	Di			11	Fr		Theorettraining 11-14 Uhr
12	Di			12	Fr	Wassertraining 10:00 - 14:00 Uhr		12	Mo			12	Mi			12	Sa		
13	Mi			13	Sa			13	Di			13	Do			13	So	Wassertraining 10-14 Uhr	
14	Do			14	So			14	Mi			14	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		14	Mo		
15	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		15	Mo			15	Do			15	Sa			15	Di		
16	Sa			16	Di			16	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		16	So			16	Mi		
17	So			17	Mi			17	So			17	Mo			17	Do		
18	Mo			18	Do			18	Sa			18	Di			18	Fr		Theorettraining 11-14 Uhr
19	Di			19	Fr	Wassertraining 10:00 - 14:00 Uhr		19	Mo			19	Mi			19	Sa		
20	Mi			20	Sa			20	Di			20	Do			20	So	Wassertraining 10-14 Uhr	
21	Do			21	So			21	Mi			21	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		21	Mo		
22	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		22	Mo			22	Do			22	Sa			22	Di		
23	Sa			23	Di			23	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		23	So	Wassertraining 10-14 Uhr		23	Mi		
24	So			24	Mi			24	Sa			24	Mo			24	Do		Heiligabend
25	Mo			25	Do			25	So			25	Di			25	Fr		1. Weihnachtstag
26	Di			26	Fr	Wassertraining 10:00 - 14:00 Uhr		26	Mo			26	Mi			26	Sa		2. Weihnachtstag
27	Mi			27	Sa			27	Di			27	Do			27	So	Wassertraining 10-14 Uhr	
28	Do			28	So			28	Mi			28	Fr			28	Mo		
29	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		29	Mo			29	Do			29	Sa			29	Di		
30	Sa			30	Di			30	Fr	Wassertraining 16:30 -18:30 Uhr		30	So	Wassertraining 10-14 Uhr		30	Mi		
31	So			31	Mi			31	Mo	Reformationstag		31	Do			31	Sa	Silvester	
Schulferien in Berlin		Wassertraining alle		Wassertraining Gruppe 1		Wassertraining Gruppe 2		Theorettraining		Auf-/Abbauen		Angaben ohne Gewähr							