

Tab. 5: Beispieltrainingswoche im ABT unter Berücksichtigung des Land- und Wassertrainings

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:00 - 11:00	Wasser		Wasser			Rumpf	
15:00 - 17:00	Spiel	Kraft Ganzkörper	Rumpf	Reaktives Training	Kraft Ganzkörper		
17:00 - 19:00	Wasser		Wasser		Wasser		