

# TCH Trainingsplan

Oktober 2017



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG		
30.09.	Sa	18:00 - 18:45	TB		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training			
			LB		Alle				
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR			Technik - Spielen	
			LB		Alle			Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte	Flossies			Konditionstraining	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
02.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Axel	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik			
		20:45 - 21:45	LB		Alle	Apnoe- und Konditionstraining - freies Training			
03.10.	Di	17:00 - 18:00	LB		Flossies	Kein Training - Feiertag			
04.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
05.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
07.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)			
			LB	Siegfried				Alle	
		18:45 - 19:30	TB	Christian				UWR	Technik - Spielen
			LB	Siegfried				Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
		18:00 - 19:30	LB	Kutte				Flossies	Konditionstraining
18:45 - 19:30	SB	Ruth		Aquafit	Aquafit				
09.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Axel		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
10.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
11.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
11.10.	Mi	19:30 - 21:30		Dirk		19:30 Uhr Infoabend Tauchkurs 2017/2018 im Clubheim			
12.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
14.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)			
			LB	Siegfried				Alle	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan				UWR	Technik - Spielen
			LB	Siegfried				Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
		18:00 - 19:30	LB	Kutte				Flossies	Konditionstraining
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
16.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Axel		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe Streckentauchen max.		
17.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
18.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
19.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
21.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)			
			LB	Siegfried				Alle	
		18:45 - 19:30	TB	Christian				UWR	Technik - Spielen
			LB	Siegfried				Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
		18:00 - 19:30	LB	Kutte				Flossies	Konditionstraining
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
23.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Axel		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Kondition / Sprint		
24.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
25.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
26.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
28.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training			
			LB	Claudia	Jessica			AF	<b>Beginn des Anfängertraining</b> Richtiger Umgang mit Maske, Schnorchel und Flossen, Schwimmstile
		18:45 - 19:30	TB	Christian				UWR	Technik - Spielen
			LB					Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training
		18:00 - 19:30	LB	Kutte				Flossies	Konditionstraining
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
30.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Axel		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe Spiele		
31.10.	Di	17:00 - 18:00	LB			Flossies	Kein Training - Feiertag		

**Bodensee  
Ausfahrt**

**SK Problemlösung**

AF = Anfängerausbildung  
 TB = Tiefes Becken  
 LB = Langes Becken  
 SB = Lehrschwimm-Becken (Keller)  
 FB = Freibad

Die Trainings- und Ausbildungsinhalte können von den Trainer(Inne)n bei Bedarf geändert werden!