

TCH Trainingsplan

Mai 2018



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG
28.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle	
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training
30.04.	Mo	18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining
		18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik
01.05.	Di	20:45 - 21:45	LB			Alle	Apnoe- und Konditionstraining
			LB			Flossies	kein Training - Feiertag
02.05.	Mi	17:00 - 18:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining
03.05.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis
		17:00 - 18:00	LB			Flossies	Kein Training - Deutsche Jugendmeisterschaften
05.05.	Sa	18:00 - 18:45	LB	Claudia		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
			TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen
		18:45 - 19:30	LB	Claudia		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
			LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining
07.05.	Mo	18:00 - 19:30	SB	Ruth		Alle	AquaFit
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik
08.05.	Di	20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining
09.05.	Mi	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining
10.05.	Do	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining
		20:30 - 21:45	TB			UWR	kein Training - Feiertag
12.05.	Sa	17:00 - 19:00	LB			Flossies	kein Training - Feiertag
		18:00 - 18:45	TB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
			LB	Siegfried		UWR	Technik - Spielen
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
14.05.	Mo	18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining
		18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit
15.05.	Di	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining
16.05.	Mi	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining
17.05.	Do	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining
19.05.	Sa	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis
		17:00 - 19:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining
		18:00 - 18:45	LB	Judith	Claudia	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
			TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen
21.05.	Mo	18:45 - 19:30	LB	Claudia		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining
		18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit
22.05.	Di	20:45 - 21:45	TB			UWR	kein Training - Feiertag
		20:45 - 21:45	LB			Alle	kein Training - Feiertag
23.05.	Mi	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining
24.05.	Do	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining
26.05.	Sa	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis
		17:00 - 19:00	FB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining
		18:00 - 18:45	TB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training
			LB	Stephan		UWR	Technik - Spielen
		18:45 - 19:30	LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training
28.05.	Mo	18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining
		18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik
29.05.	Di	20:45 - 21:45	LB			Alle	Konditionstraining - freies Training
30.05.	Mi	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining
31.05.	Do	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining
		20:30 - 21:45	TB			UWR	kein Training - Feiertag
		17:00 - 19:00	FB			Flossies	kein Training - Feiertag

**Bodensee
Wochenende
mit "Jura"**

**Antauchen am
01.05.**

Himmelfahrt

Pfingstmontag

Fronleichnam

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

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