

TCH Trainingsplan

Mai 2018



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

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!