

TCH Trainingsplan

Oktober 2018



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter		Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
29.09.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle			
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für 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				
01.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
02.10.	Di	17:00 - 18:00	LB			Flossies	Konditionstraining		
03.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB			Flossies	Kein Training - Feiertag		
04.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
06.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle			
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training		
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen		
		18:00 - 19:30	LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training		
			LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining		
18:45 - 19:30	SB	Ruth		Aquafit					
08.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
09.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
10.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
10.10.	Mi	19:30 - 21:30		Dirk			19:30 Uhr Infoabend Tauchkurs 2018/2019 im Clubheim		
11.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
13.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle			
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für 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				
15.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe Streckentauchen max.		
16.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
17.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
18.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
20.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
			LB	Nobbe	Judith	AK	Beginn des Anfängertraining Richtiger Umgang mit Maske, Schnorchel und Flossen, Schwimmstile	Nein	
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen		
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
22.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Kondition / Sprint		
23.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
24.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
25.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
27.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
			LB	Claudia	Judith	AF	Ausbildung Tauchkurs	Nein	
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen		
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
29.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB			Alle	Apnoe- und Konditionstraining - freies Training		
30.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
31.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		

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!