

TCH Trainingsplan

Juni 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG
25.05.	Sa	18:00 - 18:45	TB		Alle		
			LB	Nobbe	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR	Technik - Spielen	
			LB	Nobbe	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
27.05.	Mo	18:00 - 18:45	LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining	
			SB	Ruth	Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
			LB	Marco	Alle	Apnoe- und Konditionstraining . Freies Training	
28.05.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining	
29.05.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining	
30.05.	Do	20:30 - 21:45	TB		UWR	kein Training - Feiertag	
		17:00 - 18:00	LB		Flossies	kein Training - Feiertag	
01.06.	Sa		TB		Alle		
			LB	Claudia	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR	Technik - Spielen	
			LB	Claudia	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
			LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining	
03.06.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
04.06.	Di	20:45 - 21:45	LB	Siggi	Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining	
05.06.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining	
06.06.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 19:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining
08.06.	Sa		TB		Alle		
			LB	Lukasz	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
			LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining	
10.06.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB		UWR	Feiertag - kein Training	
11.06.	Di	20:45 - 21:45	LB		Alle	Feiertag - kein Training	
		17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining	
12.06.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining	
13.06.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 19:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining
15.06.	Sa		TB		Alle		
			LB	Lukasz	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
			LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining	
17.06.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
18.06.	Di	20:45 - 21:45	LB		Alle	Apnoe- und Konditionstraining - freies Training	
		17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining	
19.06.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining	
20.06.	Do	20:30 - 21:45	TB		UWR	Feiertag - kein Training	
		17:00 - 19:00	FB		Flossies	Feiertag - kein Training	
22.06.	Sa		TB		Alle		
			LB	Lukasz	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
			LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining	
24.06.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
25.06.	Di	20:45 - 21:45	LB	Marco	Alle	Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining	
26.06.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining	
27.06.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 19:00	FB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining
29.06.	Sa		TB		Alle		
			LB	Siggi	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR	Technik - Spielen	
			LB	Siggi	Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
			LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining	
	SB	Ruth	Alle	AquaFit			

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!