

TCH Trainingsplan

Oktober 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
28.09.	Sa	18:00 - 18:45	TB		Alle			
			LB	Jessika	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Jessika		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
30.09.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
01.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
02.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
03.10.	Do	20:30 - 21:45	TB			UWR	Kein Training - Feiertag	
		17:00 - 18:00	LB			Flossies	Kein Training - Feiertag	
05.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
18:45 - 19:30	SB	Ruth		Aquafit	Aquafit			
07.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
08.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
09.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
09.10.	Mi	19:30 - 21:30		Dirk		19:30 Uhr Infoabend Tauchkurs 2019/2020 im Clubheim		
10.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
12.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	Double Pool Meeting, Riesa	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
14.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe Streckentauchen max.	
15.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
16.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
17.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
19.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			LB	Claudia	Jessika, Maik	AK	Beginn des Anfängertraining Richtiger Umgang mit Maske, Schnorchel und Flossen, Schwimmstile	Nein
		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			
21.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Kondition / Sprint	
22.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
23.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
24.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
26.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			LB	Jessika	Julia	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			
28.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
29.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
30.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
31.10.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	

AK Orientierung

**Bodensee
Ausfahrt**

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