

TCH Trainingsplan

November 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter		Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
26.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	Nein	
			LB	Jessika	Julia	AF	Richtiger Umgang mit Maske, Schnorchel und Flossen Schwimmstile		
		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		
02.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	Nein	
			LB	Maik		AF	ABC-Ausbildung Tauchkurs		
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen		
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training		
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	Kein Training - Rheinwellepokal		
18:45 - 19:30	SB	Ruth		AquaFit	AquaFit				
04.11.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB			Alle	Apnoe- und Konditionstraining - freies Training		
05.11.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
06.11.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
07.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
09.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	Nein	
			LB	Maik		AF	ABC-Ausbildung Tauchkurs		
		18:45 - 19:30	TB	Christian		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				
11.11.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
12.11.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
13.11.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
13.11.	Mi	19:00 - 21:00	Dirk			AF	Medizineinführung für die Geräteausgabe (Clubheim)		
14.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
16.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik		AF	ABC-Ausbildung Tauchkurs	Nein	
			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				
18.11.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
19.11.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
20.11.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
20.11.	Mi	19:00 - 21:00	Marco			AF	Gerätekunde und -ausgabe (Clubheim)		
21.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
23.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Claudia	AF	Richtiger Umgang mit Gerät (Zusammenbau, Anlegen, usw.) Schwimmen mit Gerät an der Oberfläche Erste Tauch- und Tarierübungen	Ja	
			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				
25.11.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe Streckentauchen max.		
26.11.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
27.11.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
28.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
30.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik		AF	Richtiger Umgang mit Gerät (Zusammenbau, Anlegen, usw.) Schwimmen mit Gerät an der Oberfläche Erste Tauch- und Tarierübungen	Ja	
			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		
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit				

09.11. Gansessen

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!