

TCH Trainingsplan

Februar 2020



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
25.01.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Claudia	AF Gruppe 2	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
			LB	Nobbe		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Nobbe		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
27.01.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
28.01.	Di	20:45 - 21:45	LB	Siggi		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
29.01.	Mi	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
29.01.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
		20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
30.01.	Do	17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
		18:00 - 18:45	TB	Claudia	Maik	AF Gruppe 1	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
01.02.	Sa	18:00 - 18:45	LB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training	
			TB	Christian		UWR	Technik - Spielen	
		18:45 - 19:30	LB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training	
			18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	
03.02.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
04.02.	Di	20:45 - 21:45	LB	Siggi		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
05.02.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
05.02.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Tauchausrüstung" Referent Marco						
06.02.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
08.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB			AF	kein Training	Nein
			LB			Alle	kein Training	
		18:45 - 19:30	TB			UWR	kein Training	
			LB			Alle	kein Training	
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	kein Training	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
10.02.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe CO2 Tabellentraining	
11.02.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
12.02.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
12.02.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Tauchphysik" Referent Siegfried						
13.02.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
15.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Nobbe	AF Gruppe 2	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
			LB	Siggi		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Siggi		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
17.02.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
18.02.	Di	20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
19.02.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
19.02.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Medizin" Referent Dirk						
20.02.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
22.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia		AF Gruppe 1	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
			LB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
24.02.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
25.02.	Di	20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
26.02.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
27.02.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
29.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia		AF Gruppe 2	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
			LB	Nobbe		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Nobbe		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			

Jugendtauchturnier

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!