

TCR - Trainingsplan 2017/1

13.01.	Start ins Neue Jahr !		Kurt
20.01.	Intervalltraining		Wolfgang
27.01.	Partnerübungen		Alf
03.02.	Kraft+Ausdauer		Kurt
10.02.	Zeit und Streckentauchen		Wolfgang
17.02.	Intervalltraining		Alf
24.02.	Gerätetraining		Kurt
03.03.	<u>Rettungsübungen</u>	 	Wolfgang
10.03.	Training mit Hindernissen		Kurt
17.03.	Ausdauer		Wolfgang
24.03.	Jugend macht Training		Alf
31.03.	Zeit- und Streckentauchen		Kurt
07.04.	Partnerübungen		Alf
10.04. - 21.04. Osterferien			
28.04.	Equipment-Check Alles mitbringen !		Kurt
05.05.	Partnerübungen		Wolfgang
12.05.	Schnorchel-Training		Alf
19.05.	Freies Training		Wolfgang
26.05.	Geschicklichkeit		Kurt
02.06.	Zeit- und Streckentauchen		Alf

TCR - Trainingsplan 2017/2

06.06.- 16.06. Pfingstferien		
23.06.	Partnerübungen 	Wolfgang
30.06.	Koordination und Geschicklichkeit 	VERTRETUNG wg. Jug-Ausf
07.07.	Streckentauchen 	Kurt
14.07.	Ausdauer 	Wolfgang
21.07.	Freies Training 	Alf
27.07.- 08.09. Sommerferien		
15.09.	Kondition 	Wolfgang
22.09.	Kombinationstraining 	Kurt
29.09.	Spiel und Spaß 	Alf
06.10.	<u>Rettungsübungen</u>  	Kurt
13.10.	Staffeltraining 	Wolfgang
20.10.	Geschicklichkeit 	Alf
27.10.	Freies Training 	Kurt
30.10.- 03.11. Herbstferien		
10.11.	Intervalltauchen 	Wolfgang
17.11.	Strecken+ und Zeittauchen 	Alf
24.11.	Koordination und Geschicklichkeit 	Wolfgang
01.12.	Nikolaus-Training 	Kurt
08.12.	Staffeltraining 	Alf
15.12.	Spiel und Spaß 	Kurt