

## TCR - Trainingsplan 2018/1

12.01.	Neues Equipment? - ab ins Neue Jahr ☺ ...Ausprobieren und Testen	Kurt
19.01.	effektiv Kraulen + Schnorcheln	Wolfgang
26.01.	Flosse-Maske-Schnorchel... step by step	Alf
02.02.	Ausdauer	Kurt
09.02.	Zeit- und Streckentauchen	Wolfgang
12.02.-16.02. Faschingsferien		
23.02.	Training mit Hindernissen - Boje mitbringen	Kurt
02.03.	Hindernisse im Pool	Alf
09.03.	Gerätetraining Konfiguration ... Tipps + Tools	Kurt
16.03.	Ausdauer	Wolfgang
23.03.	Staffeltraining	Alf
26.03.- 06.04. Osterferien		
13.04.	DTSA-Übungen	Kurt
20.04.	Übungen mit dem Brett	Alf
27.04.	Gerätetraining Trimmung + Bleiheck ... mit Videoauswertung	Kurt
04.05.	Partnerübungen	Wolfgang
11.05.	Training Kreativ	Alf
18.05.	Freies Training	Wolfgang
22.05.- 01.06. Pfingstferien		
08.06.	Gerätetraining - Partnerübungen	Kurt
15.06.	Zeit- und Streckentauchen	Alf

## TCR - Trainingsplan 2018/2

22.06.	Partnerübungen	Wolfgang
29.06.	Jeder für Sich	VERTRETUNG wg. Jug-Ausf
06.07.	Gerätetraining Partnerübungen	Kurt
13.07.	Ausdauer	Wolfgang
20.07.	Freies Training	Alf
26.07.- 07.09. Sommerferien		
14.09.	Geschicklichkeit	Wolfgang
21.09.	Spiel und Spaß	Wolfgang
28.09.	Rettungsübungen	Kurt
04.10.-05.10. bewegliche Ferientage		
12.10.	Staffeltraining	Alf
19.10.	Ausdauer	Kurt
26.10.	Freies Training	Alf
29.10.- 02.11. Herbstferien		
09.11.	Intervalltauchen	Wolfgang
16.11.	Strecken+ und Zeittauchen	Alf
23.11.	Koordination und Geschicklichkeit	Wolfgang
30.11.	Nikolaus-Training	Kurt
07.12.	Jugend organisiert das Training 😊	Alf
14.12.	Freies Training	Kurt
21.12.	Kombinationstraining	Wolfgang