

## TCR - Trainingsplan 2019

Winterferien bis zum 06.01		
11.01.	Partnerübungen	Alf
18.01.	Rettungsübungen	Wolfgang
25.01.	Zeit- und Streckentauchen	Uli / Kurt
01.02.	Intervalltraining	Alf
08.02.	Ausdauer	Wolfgang
15.02.	Koordination & Geschicklichkeit	Uli / Kurt
22.02.	Staffeltraining	Alf
01.03.	Übungen mit dem Brett	Wolfgang
Faschingsferien 02.03 - 10.03		
15.03.	Die Jugend macht das Training	Alf
22.03.	Partnerübungen	Wolfgang
29.03.	Ausdauer	Uli / Kurt
05.04.	Gerätetraining	Wolfgang
12.04.	Intervalltraining	Uli / Kurt
Osterferien 13.04 - 28.04		
03.05.	Zeit- und Streckentauchen	Alf
10.05.	Rettungsübungen	Wolfgang
17.05.	Koordination & Geschicklichkeit	Alf
24.05.	Staffeltraining	Uli / Kurt
31.05.	Die Jugend macht das Training	Wolfgang
07.06.	Übungen mit dem Brett	Alf
Pfingstferien 08.06 - 23.06		
28.06.	Partnerübungen	Alf
05.07.	Ausdauer	Uli / Kurt
12.07.	Zeit- und Streckentauchen	Wolfgang
19.07.	Intervalltraining	Uli / Kurt
26.07.	Rettungsübungen	Wolfgang
Sommerferien 27.07 - 10.09		
13.09.	Koordination & Geschicklichkeit	Wolfgang
20.09.	Staffeltraining	Kurt / Uli
27.09.	Übungen mit dem Brett	Alf
04.10.	Die Jugend macht das Training	Kurt / Uli
11.10.	Partnerübungen	Alf
18.10.	Ausdauer	Wolfgang
25.10.	Zeit- und Streckentauchen	Kurt / Uli
Herbstferien 26.10 - 03.11		
08.11.	Intervalltraining	Alf
15.11.	Rettungsübungen	Kurt / Uli
22.11.	Koordination & Geschicklichkeit	Wolfgang
29.11.	Staffeltraining	Alf
06.12.	Nikolaus Training	Kurt / Uli
13.12.	Übungen mit dem Brett	Alf
20.12.	Die Jugend macht das Training	Wolfgang
Winterferien ab dem 22.12		