

! Der offizielle Trainingsstart wird CORONA-bedingt noch bekanntgegeben !

2021	TCR – Trainingsplan	
Winterferien – 03.01.		
15. Jan	Ausdauertraining	Kurt
22. Jan	Klamottenschwimm., Rettung (Jeans+Sweatshirt mitbr.)	Wolfgang
29. Jan	Partnertraining	Alf
05. Feb	Staffeltraining	Kurt
12. Feb	Intervalltraining	Wolfgang
Faschingsferien 15.02.-19.02.		
26. Feb	Gerätekonfiguration	Kurt
05. Mrz	Jugend macht Training	Alf
12. Mrz	Zeit+Streckentauchen	Wolfgang
19. Mrz	Geräteübungen	Kurt
26. Mrz	Spiel+Spaß	Alf
Osterferien 01.04.-09.04.		
16. Apr	Orientierung, Kompass mitbr.	Kurt
23. Apr	Partnertraining	Wolfgang
30. Apr	Zeit+Streckentauchen	Alf
07. Mai	Geschicklichkeit	Kurt
14. Mai	Staffeltraining (evtl. Brückentag)	Wolfgang
21. Mai	Ausdauertraining	Alf
Pfingstferien 25.05.-04.06.		
11. Jun	Zeit+Streckentauchen (Jugendausfahrt Plansee)	Uli/Jürgen ?
18. Jun	DTSA-Übungen	Kurt
25. Jun	Intervalltraining	Alf
02. Jul	Koordinationsübungen	Kurt
09. Jul	Zeit+Streckentauchen	Wolfgang
16. Jul	Ausdauertraining	Wolfgang
23. Jul	Jugend macht Training	Alf
Sommerferien 29.7.-10.9.		
17. Sep	Zeit+Streckentauchen	Uli/Jürgen ?
24. Sep	Partnertraining	Kurt
01. Okt	Training mit Geräteflossen	Alf
08. Okt	Klamottenschwimm., Rettung (Jeans+Sweatshirt mitbr.)	Wolfgang
15. Okt	Rettungsübungen	Alf
22. Okt	Überraschung	Wolfgang
29. Okt	Partnertraining	Wolfgang
Herbstferien 01.11.-05.11.		
12. Nov	Apnoeübungen, Shorty mitbr.	Kurt
19. Nov	Geschicklichkeit	Wolfgang
26. Nov	Süßes oder Saures ?	Kurt
03. Dez	Nikolaustraining	Alf
10. Dez	UW Schrottwichteln – jeder bringt was mit (Poolfähig)	Kurt
17. Dez	Jugend macht Training	Alf
Winterferien 23.12.2021-08.01.2022		