

**! Es gelten die zu den Terminen ortsüblichen CORONA-Regeln !**

<b>2022</b>	<b>TCR – Trainingsplan</b>	
Winterferien – 07.01.		
14. Jan	Warm-Up	Kurt
21. Jan	Ausdauertraining	Wolfgang
28. Jan	Partnertraining	Kurt
04. Feb	Staffeltraining	Alf
11. Feb	Intervalltraining	Wolfgang
18. Feb	Gerätetraining + Konfig-Check	Kurt
25. Feb	Geschicklichkeit	Alf
Fastnachtsferien 28.02.-04.03.		
11. Mrz	Zeit+Streckentauchen	Wolfgang
18. Mrz	Geräteübungen	Kurt
25. Mrz	Spiel+Spaß	Alf
01. Apr	DTSA-Übungen	Kurt
08. Apr	Partnertraining	Wolfgang
Osterferien 14.04.-22.04.		
29. Apr	Geschicklichkeit	Alf
06. Mai	Zeit+Streckentauchen	Kurt
13. Mai	Staffeltraining	Wolfgang
20. Mai	Ausdauertraining	Alf
27. Mai	Zeit+Streckentauchen (evtl. Brückentag)	Kurt
03. Jun	Partnertraining	Wolfgang
Pfingstferien 07.06.-17.06.		
24. Jun	Orientierung, Kompass mitbr.	Kurt
01. Jul	Intervalltraining (Jugendausfahrt Plansee)	Uli/Jürgen ?
08. Jul	Koordinationsübungen	Kurt
15. Jul	Zeit+Streckentauchen	Wolfgang
22. Jul	Jugend macht Training	Alf
Sommerferien 28.07.-09.09.		
16. Sep	Zeit+Streckentauchen	Wolfgang
23. Sep	Training mit Geräteflossen	Kurt
30. Sep	Partnertraining	Alf
07. Okt	Klamottenschwimmen, Rettung (Jeans+Sweatshirt mitbr.)	Wolfgang
14. Okt	Ausdauertraining	Alf
21. Okt	Spiel und Spass	Wolfgang
28. Okt	Partnertraining	Wolfgang
Herbstferien 31.01.-04.11.		
11. Nov	Apnoeübungen, Shorty mitbr.	Kurt
18. Nov	Geschicklichkeit	Alf
25. Nov	Süßes oder Saures ?	Kurt
02. Dez	Nikolaustraining	Alf
09. Dez	UW Schrottwichteln – jeder bringt was mit (Poolfähig)	Wolfgang
16. Dez	Spiel und Spass	Alf
Winterferien 21.12.2022-05.01.2023		