

<b>2023</b>	<b>TCR – Trainingsplan</b>	
Winterferien – 07.01.		
13. Jan	Warm-Up	Kurt
20. Jan	Ausdauertraining	Wolfgang
27. Jan	Partnertraining	Kurt
03. Feb	Staffeltraining	Alf
10. Feb	Intervalltraining	Wolfgang
17. Feb	Gerätecheck+Konfig (2 getr. absp. AR, lg Schl.)	Kurt
Fastnachtsferien 20.02.-24.02.		
03. Mrz	Geschicklichkeit	Alf
10. Mrz	Zeit+Streckentauchen	Wolfgang
17. Mrz	Geräteübungen	Kurt
24. Mrz	Spiel+Spaß	Alf
31. Mrz	Ausdauertraining	Wolfgang
Osterferien 06.04.-14.04.		
21. Apr	Partnertraining	Wolfgang
28. Apr	Geschicklichkeit	Alf
05. Mai	Zeit+Streckentauchen	Kurt
12. Mai	Staffeltraining	Wolfgang
19. Mai	Ausdauertraining (evtl. Brückentag)	Alf
26. Mai	Zeit+Streckentauchen	Kurt
Pfingstferien 30.05.-09.06.		
16. Jun	Orientierung, Kompass mitbr.	Kurt
23. Jun	Intervalltraining	Alf
30. Jun	Ausdauertraining (Jugendausfahrt Plansee)	Uli/Jürgen ?
07. Jul	Koordinationsübungen	Kurt
14. Jul	Zeit+Streckentauchen	Wolfgang
21. Jul	Ausdauertraining	Alf
Sommerferien 27.07.-08.09.		
15. Sep	Zeit+Streckentauchen	Wolfgang
22. Sep	Apnoeübungen, Shorty mitbr.	Kurt
29. Sep	Partnertraining	Alf
06. Okt	Zeit+Streckentauchen	Kurt
13. Okt	Ausdauertraining	Wolfgang
20. Okt	Spiel und Spass	Alf
27. Okt	Süßes oder Saures ?	Wolfgang
Herbstferien 30.10.-03.11.		
10. Nov	Ausdauertraining	Alf
17. Nov	Geschicklichkeit	Wolfgang
24. Nov	Training mit Neopren + Geräteflossen	Kurt
01. Dez	Nikolaustraining	Alf
08. Dez	UW Schrottwichteln – jeder bringt was mit (Poolfähig)	Kurt
15. Dez	Spiel und Spass	Wolfgang
Winterferien 22.12.2023-05.01.2024		