

<b>2023</b>	<b>TCR – Trainingsplan</b>	
Winterferien – 07.01.		
13. Jan	Warm-Up	Kurt
20. Jan	Kondition- und Ausdauertraining	Wolfgang
27. Jan	Partnertraining	Kurt
03. Feb	Staffeltraining	Alf
10. Feb	Intervalltraining	Wolfgang
17. Feb	Geräte-Training & -Konfiguration & -Übungen	Kurt
Fastnachtsferien 20.02. - 24.02.2023		
03. Mrz	Geschicklichkeit & Koordination	Alf
10. Mrz	Zeit- & Streckentauchen	Wolfgang
17. Mrz	Geräte-Training & -Konfiguration & -Übungen	Kurt
24. Mrz	Spiel und Spass	Alf
31. Mrz	Kondition- und Ausdauertraining	Wolfgang
Osterferien 06.04. - 14.04.2023		
21. Apr	Retten und Bergen	Wolfgang
28. Apr	Geschicklichkeit & Koordination	Wolfgang
05. Mai	Zeit- & Streckentauchen	Erik
12. Mai	Staffeltraining	Wolfgang
19. Mai	Zeit- & Streckentauchen (event. Brückentag ?)	Erik
26. Mai	Geräte-Training & -Konfiguration & -Übungen	Alf
Pfingstferien 30.05. - 09.06.2023		
16. Jun	Orientierung, Kompass mitbr.	Erik
23. Jun	Intervalltraining	Alf
30. Jun	Kondition- und Ausdauertraining (Jugendausfahrt Plansee !)	Uli/Jürgen ?
07. Jul	Spiel und Spass	Erik
14. Jul	Zeit- & Streckentauchen	Wolfgang
21. Jul	Staffeltraining	Alf
Sommerferien 27.07. - 08.09.2023		
15. Sep	Zeit- & Streckentauchen	Wolfgang
22. Sep	Kondition- und Ausdauertraining	Erik
29. Sep	Partnertraining	Alf
06. Okt	Apnoeübungen, Shorty mitbr.	Erik
13. Okt	Geschicklichkeit & Koordination	Wolfgang
20. Okt	Geräte-Training & -Konfiguration & -Übungen	Kurt
27. Okt	Süßes oder Saures ?	Erik
Herbstferien 30.10. - 03.11.2023		
10. Nov	Kondition- und Ausdauertraining	Alf
17. Nov	Geschicklichkeit & Koordination	Wolfgang
24. Nov	Training mit Neopren + Geräteflossen	Erik
01. Dez	Nikolaustraining	Alf
08. Dez	UW Schrottwichteln – jeder bringt was mit (Poolfähig)	Erik
15. Dez	Kondition- und Ausdauertraining	Wolfgang
Winterferien 22.12.2023 - 05.01.2024		