

TCR - Trainingsplan - 2026 / Teil 1

Datum	Winterferien	Trainer
09.01.26	Warm-Up Trainingsmix zum Wiedereinstieg	Wolfgang
16.01.26	Intervall-Training und 15 Min. Masken-Handling	Alf
23.01.26	Zeit- und Streckentauchen und 15 Min. Rettungskette und HLW	Wolfgang
30.01.26	Strecken-Schwimmen	Uli
06.02.26	Unterwasser-Rugby für jeden bzw. für alle	Michael
13.02.26	Staffel-Training und 15 Min. Masken-Handling	Alf
20.02.26	Konditions- und Ausdauer-Training und Wasser-Nasen-Reflex	Wolfgang
27.02.26	Spiele & Experimente	Alf
06.03.26	Intervall-Training und 15 Min. Rettungskette und HLW	Wolfgang
13.03.26	Flossen-Technik und 15 Min. Masken-Handling	Wolfgang & Steffen
20.03.26	Kleiderschwimmen kombiniert mit Partner- und Rettungs-Übungen	Wolfgang
27.03.26	Geschicklichkeit, und Koordination und 15 Min. Kompass-Handling & Orientierung	Alf
Osterferien		
17.04.26	Apnoe Neopren und bei Bedarf passendes Blei mitbringen	Kurt
24.04.26	Geräte-Training und Konfigurations-Check	Wolfgang
08.05.26	Konditions- und Ausdauer-Training und Wasser-Nasen-Reflex	Alf
15.05.26	Staffel-Training und 15 Min. Masken-Handling	Wolfgang
22.05.26	Rettungsübungen im Wasser sowie an Land bringen und Versorgen	Wolfgang
Pfingsferien		
12.06.26	Strecken-Schwimmen und Wasser-Nasen-Reflex	Wolfgang
19.06.26	Geschicklichkeit, und Koordination und 15 Min. Kompass-Handling & Orientierung	Alf

TCR - Trainingsplan - 2026 / Teil 2

26.06.26	Zeit- und Streckentauchen	Jürgen
03.07.26	Unterwasser-Rugby für jeden bzw. für alle	Michael
10.07.26	Staffel-Training und 15 Min. Rettungskette und HLW	Alf
17.07.26	Intervall-Training und 15 Min. Masken-Handling	
24.07.26	Strecken-Schwimmen und Wasser-Nasen-Reflex	Alf
Sommerferien		
18.09.26	Warm-Up Trainingsmix zum Wiedereinstieg	Alf
25.09.26	Geräte-Training und Konfigurations-Check	
02.10.26	Konditions- und Ausdauer-Training und 15 Min. Rettungskette und HLW	Alf
09.10.26	Zeit- und Streckentauchen	Uli
16.10.26	Kleiderschwimmen kombiniert mit Partner- und Rettungs-Übungen	Alf
23.10.26	Strecken-Schwimmen	Jürgen
Herbstferien		
06.11.26	Flossen-Technik und 15 Min. Masken-Handling	Wolfgang & Steffen
13.11.26	Rettungsübungen im Wasser sowie an Land bringen und Versorgen	
20.11.26	Apnoe Neopren und bei Bedarf passendes Blei mitbringen	Kurt
27.11.26	Konditions- und Ausdauer-Training und Wasser-Nasen-Reflex	
04.12.26	Nikolaus-Training	Wolfgang
11.12.26	Zeit- und Streckentauchen und 15 Min. Masken-Handling	Alf
18.12.26	Geschicklichkeit, und Koordination und 15 Min. Kompass-Handling & Orientierung	
Winterferien		