



Tauch-Club Leverkusen e.V.



TCL Trainingsplan Halle: Aug - Okt 2024		
Stand: 16.08.2024		
Tag	Datum	Thema
Mo	26.08.2024	Neustart
Do	29.08.2024	
Mo	02.09.2024	Ausdauer
Do	05.09.2024	Streckentauchen auf der langen Bahn
Mo	09.09.2024	Statik/Gerätetraining
Do	12.09.2024	Tauchen ohne Flossen und mehr...
Mo	16.09.2024	Kondition
Do	19.09.2024	Streckenintervalle
Mo	23.09.2024	Überraschung
Do	26.09.2024	Im und unter Wasser hilft Technik
Mo	30.09.2024	Power
Do	03.10.2024	Feiertag
Mo	07.10.2024	Gerätetraining
Do	10.10.2024	Cooper-Test Schwimmen o. Tauchen
		Herbstferien 14.10.2024 - 26.10.2024