

TCL Trainingsplan Halle: Okt. - Dez. 2020

Stand: 20.10.2020

Tag	Datum	Thema
Herbstferien		
Mo	26.10.	Technik Kraul-Beinschlag
Do	29.10.	Technik Kraul-Arme
Mo	02.11.	Schwimmen und Tauchen im Wechsel
Do	05.11.	DNF
Mo	09.11.	Intervalle DYN/DNF
Do	12.11.	Quasi-CNF
Mo	16.11.	Statik
Do	19.11.	DYN mit STA-Pausen
Mo	23.11.	Lustvolle 2 x (8 x 50 m)
Do	26.11.	Streckenverlängerung
Mo	30.11.	Cooper-Test / Delfin-Technik für DYN
Do	03.12.	Brustarmzug-Technik
Mo	07.12.	Ausdauer (extensiv)
Do	10.12.	Sprints
Mo	14.12.	Circletraining
Do	17.12.	Training mit Ball
Mo	21.12.	Ausdauer (intensiv)
Weihnachtsferien		