

Trainingsplan TCL Halle: Jan - Apr 2022		
Stand: 16.12.2021		
	Datum	Thema
Mo	10.01.	Prüfung DLRG Silber / STA
Do	13.01.	Delfin-Kick
Mo	17.01.	Partner im Blick / Schleppen
Do	20.01.	(Roll)Wenden
Mo	24.01.	Flotte Flosse
Do	27.01.	DNF
Mo	31.01.	Technik mit Videoaufzeichnung (Stick mitbringen!)
Do	03.02.	Kurzzeit-Ausdauer
Mo	07.02.	Cooper-Test / Technikverbesserung
Do	10.02.	STA
Mo	14.02.	Ausdauer
Do	17.02.	Staffeltraining
Mo	21.02.	Ausdauer
Do	24.02.	Retten und Sicherheit
Mo	28.02.	Rosenmontag
Do	03.03.	Tauchen im Tiefen
Mo	07.03.	DNF
Do	10.03.	Kraft
Mo	14.03.	Diverse Beinarbeit
Do	17.03.	Mittelzeit-Ausdauer
Mo	21.03.	Überraschung
Do	24.03.	Schnelligkeit
Mo	28.03.	STA
Do	31.03.	Langzeitausdauer
Mo	04.04.	DYN mit Sonderaufgaben
Do	07.04.	Free Immersion
		Osterferien
Mo	25.04.	Intervalle DYN/DNF
Do	28.04.	Schwimmen und Tauchen