

## TCL Trainingsplan Halle: Sep. - Dez. 2021

Stand: 29.08.2021

Tag	Datum	Thema
Mo	06.09.	Gerätetauchen/STA
Do	09.09.	Intervalle
Mo	13.09.	Ausdauer
Do	16.09.	Bewegung im Wasser
Mo	20.09.	Arme und Beine DNF-Technik
Do	23.09.	Frequenzermittlung DNF
Mo	27.09.	DYN mit Zusatzaufgaben
Do	30.09.	DNF
Mo	04.10.	Technik Kraulschwimmen (I)
Do	07.10.	Schwimmen und Tauchen
<b>Herbstferien</b>		
Mo	25.10.	STA
Do	28.10.	Technik Kraulschwimmen (II)
Mo	01.11.	<b>Allerheiligen</b>
Do	04.11.	(Pseudo)Tiefe
Mo	08.11.	Delfintechnik
Do	11.11.	Tauchen mit Ball
Mo	15.11.	Abnahme DLRG Silber
Do	18.11.	Abnahme DLRG Silber (Reserve)
Mo	22.11.	Ausdauer
Do	25.11.	Wenden
Mo	29.11.	Intervalltag
Do	02.12.	Sprints
Mo	06.12.	Staffeltag
Do	09.12.	Static
Mo	13.12.	Lange Strecken
Do	16.12.	DNF
Mo	20.12.	Vielseitig über/unter Wasser unterwegs
Do	23.12.	Weihnachtstauchen
<b>Weihnachtsferien</b>		