



Tauch-Club Leverkusen e.V.



TCL Trainingsplan Halle: Januar - März 2023		
Stand: 16.01.2023		
Weihnachtsferien		
Tag	Datum	Thema
Mo	09.01.	Schwimmen
Do	12.01.	Kondition
Mo	16.01.	Partner im Blick / Rettungsübung
Do	19.01.	mixed
Mo	23.01.	Gerätetraining mind. 3 TN / Statik
Do	26.01.	no fins
Mo	30.01.	Free Immersion waagrecht
Do	02.02.	3*** Apnoe-Übungen
Mo	06.02.	Ausdauer
Do	09.02.	mono light
Mo	13.02.	<i>Halle defekt – kein Training</i>
Do	16.02.	<i>Halle defekt – kein Training</i>
Mo	20.02.	<i>Rosenmontag – kein Training</i>
Do	23.02.	Kraft
Mo	27.02.	Ausdauer
Do	02.03.	Ohne Fins
Mo	06.03.	Techniktraining Dynamic
Do	09.03.	DYN
Mo	13.03.	Koordination
Do	16.03.	Kondition
Mo	20.03.	Kraultechnik und entspanntes Tauchen
Do	23.03.	mixed
Mo	27.03.	alles ist möglich
Do	30.03.	Gerätetraining mind. 3 TN
Osterferien		