

TCL Trainingsplan Halle: April - Juni 2023

Stand: 10.03.2023

Osterferien		
Tag	Datum	Thema
Mo	17.04.	Geschicklichkeit unter Wasser
Do	20.04.	Intervalle
Mo	24.04.	Ausdauererprobung
Do	27.04.	Schwimmen
Mo	01.05.	Tag der Arbeit
Do	04.05.	Suprice 2
Mo	08.05.	Statik
Do	11.05.	Schwimmtechnik / Intervalle
Mo	15.05.	Mit und ohne Flossen
Do	18.05.	Christi Himmelfahrt
Mo	22.05.	Luftvarianten
Do	25.05.	Verweilen
Mo	29.05.	Pfingstmontag
Do	01.06.	Ausdauer
Mo	05.06.	Kick'n Glide
Do	08.06.	Fronleichnam
Mo	12.06.	Die Pyramiden von Michael
Do	15.06.	Gerätetraining (min. 3 TN) / Statik
Mo	19.06.	Power to the people
Sommerferien		

