

TCL Trainingsplan Halle: Oktober - Dezember 2023

Stand: **13.10.2023**

Tag	Datum	Thema
Mo	16.10.2023	Langsam anfangen-stark nachlassen
Do	19.10.2023	Ausdauer
Mo	23.10.2023	Technik Schwimmen-entspannt Tauchen
Do	26.10.2023	Gerätetraining / Statik
Mo	30.10.2023	Intervalltauchen
Do	02.11.2023	Strecke verlängern
Mo	06.11.2023	Überraschung
Do	09.11.2023	DNF
Mo	13.11.2023	Atemlos!
Do	16.11.2023	Mono
Mo	20.11.2023	Rettungsübung / Partner im Blick
Do	23.11.2023	DYN
Mo	27.11.2023	Partnerübungen
Do	30.11.2023	Mixed
Mo	04.12.2023	Kraft
Do	07.12.2023	Gerätetraining / Statik
Mo	11.12.2023	Ausdauer und Spiele
Do	14.12.2023	Überraschung
Mo	18.12.2023	Schwimmen
Weihnachtsferien		

