



TCL Trainingsplan Halle: Januar – März 2024		
Stand: 30.01.2024		
Tag	Datum	Thema
Mo	08.01.	Ausdauer
Do	11.01.	Intervalltraining
Mo	15.01.	Cooper-Test und Techniktraining
Do	18.01.	Delphin: Technik & Tauchen
Mo	22.01.	No Fins - alle Lagen
Do	25.01.	Silber Wiederholung + Training
Mo	29.01.	Entspannung pur
Do	01.02.	Silber Wiederholung + Training
Mo	05.02.	Wenden
Do	08.02.	Surprice
Mo	12.02.	Rosenmontag - geschlossen
Do	15.02.	DNF
Mo	19.02.	Tauchsicherung
Do	22.02.	Kondition
Mo	26.02.	Technik DYN
Do	29.02.	Statik
Mo	04.03.	8 (16) x 50er
Do	07.03.	Dehnen und Tauchen
Mo	11.03.	Kurze Strecken
Do	14.03.	Spielerisches Training
Mo	18.03.	Tauchen längere Strecken
Do	21.03.	Gerätetraining / Statik
Osterferien		