

<b>TCL Trainingsplan Halle: April - Juli 2024</b>		
Stand: 05.04.2024		
<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Thema</b>
Mo	08.04.	Neustart
Do	11.04.	Kondition
Mo	15.04.	Kicks and more
Do	18.04.	Gerätetraining /Statik
Mo	22.04.	??????
Do	25.04.	Sicherheit u. Entspannung durch Atmung
Mo	29.04.	Vielseitig Schwimmen und Tauchen
Do	02.05.	Technik und Tauchen
Mo	06.05.	Entspanntes Tauchen längerer Strecken
Do	09.05.	Feiertag
Mo	13.05.	Statik
Do	16.05.	Coopertest/Intervalle
Mo	20.05.	Feiertag
Do	23.05.	Streckenverlängerung
Mo	27.05.	Partnerübungen / Formationstauchen
Do	30.05.	Feiertag
Mo	03.06.	Bleicheck
Do	06.06.	Intervalle
Mo	10.06.	Gerätetraining /Statik
Do	13.06.	Verbesserung Schwimm-/Tauchtechnik
Mo	17.06.	Verweilen
Do	20.06.	Atemlos!
Mo	24.06.	Streckentauchen ohne Flossen
Do	27.06.	Ausdauer
Mo	01.07.	Gleiten, Gleiten, Gleiten!
Do	04.07.	Anspruchsvolles Spaßtauchen
Sommerferien 08.07.2024 - 20.08.2024		