



# Tauch-Club Leverkusen e.V.



| TCL Trainingsplan Halle: Okt-Dez 2025    |            |                        |
|------------------------------------------|------------|------------------------|
| Stand: 20.10.2025                        |            |                        |
| Tag                                      | Datum      | Thema                  |
| Mo                                       | 27.10.2025 | Parcours tauchen       |
| Do                                       | 30.10.2025 | kurze Strecken         |
| Mo                                       | 03.11.2025 | Flossentrainig         |
| Do                                       | 06.11.2025 | No fins                |
| Mo                                       | 10.11.2025 | Lange Strecken         |
| Do                                       | 13.11.2025 | Gerätetraining/ Statik |
| Mo                                       | 17.11.2025 | Ausdauer               |
| Do                                       | 20.11.2025 | mixed                  |
| Mo                                       | 24.11.2025 | Flossentrainig         |
| Do                                       | 27.11.2025 | Intervalle             |
| Mo                                       | 01.12.2025 | Mit Buddy unterwegs    |
| Do                                       | 04.12.2025 | DYN                    |
| Mo                                       | 08.12.2025 | Flossentrainig         |
| Do                                       | 11.12.2025 | lange Strecken         |
| Mo                                       | 15.12.2025 | Gerätetraining         |
| Do                                       | 18.12.2025 | Weihnachtstauchen      |
| Weihnachtsferien 22.12.2025 - 06.12.2026 |            |                        |