



Tauch-Club Leverkusen e.V.



TCL Trainingsplan Halle: Apr-Juli 2026		
Stand: 19.04.2026		
Tag	Datum	Thema
Mo	13.04.2026	DNF Wendetechnik
Do	16.04.2026	Statik/Gerätetraining
Mo	20.04.2026	Streckenverlängerung
Do	23.04.2026	20 min Technik/AK Apnoe 1
Mo	27.04.2026	Ausdauer/AK Apnoe 1
Do	30.04.2026	Kondition
Mo	04.05.2026	Herzfrequenztraining
Do	07.05.2026	Wechselfälle/Ak Apnoe 1
Mo	11.05.2026	Tauchen mit Aufgaben
Do	14.05.2026	Himmelfahrt
Mo	18.05.2026	Ausdauer
Do	21.05.2026	20 min Technik
Mo	25.05.2026	Pfingstmontag
Do	28.05.2026	Statik/Gerätetraining
Mo	01.06.2026	Vielseitige Intervalle
Do	04.06.2026	Frohenleichnam
Mo	08.06.2026	Gemischtes
Do	11.06.2026	Atemvariationen
Mo	15.06.2026	Leistungstest Schwimmen /Tauchen
Do	18.06.2026	DNF
Mo	22.06.2026	Tauchen
Do	25.06.2026	DYN
Mo	29.06.2026	Kraft und Ausdauer
Do	02.07.2026	Mehr Strecke
Mo	06.07.2026	Tauchen mit Partnern
Do	09.07.2026	Krafttraining
Mo	13.07.2026	
Do	16.07.2026	Kraft
Sommerferien 20.7-1.9.2026		