



Tauch-Club Leverkusen e.V.



TCL Trainingsplan Halle: Sep-Okt 2026		
Stand: 03.09.2026		
Tag	Datum	Thema
Do	03.09.2026	Technik meets Ausdauer
Mo	07.09.2026	Gerätetraining/Statik
Do	10.09.2026	Monotechnik I + Tauchen
Mo	14.09.2026	Tauchen ohne Flossen
Do	17.09.2026	Monotechnik II + Tauchen
Mo	21.09.2026	Intervalltag
Do	24.09.2026	Monotechnik III + Tauchen
Mo	28.09.2026	Tauchen mit Seil
Do	01.10.2026	Streckenverlängerung
Mo	05.10.2026	Tauchen mit Kraft
Do	08.10.2026	Statik/Gerätetraining
Mo	12.10.2026	Tauchen ohne Eile
Do	15.10.2026	Streckentauchen mit Zubehör
		Herbstferien 17.10-31.10.2026