



TCE – Trainingsplan 2018/19

Di., 02. Okt.	Zeit und Streckentauchen	Uwe	Öffnung des Hallenbades ab 01.10.2018
09. Okt.	Gerätetraining : <i>Tauchsicherheit und Rettung</i>	Uwe	DTG / Boje
16. Okt.	Geschicklichkeit und Orientierung	Dörte	
23. Okt.	Kondition: Lange Strecken	Uwe	
30. Okt.	Kraft und Ausdauer: Lange Strecken	Bernward	
06. Nov.	Kunterbuntes: Aus allen Bereichen etwas	Bernward	
13. Nov.	Schnellkraft: Kurze Strecken	Uwe	
20. Nov.	Gerätetraining : <i>Tarierübungen und Boje "schießen"</i>	Jürgen	DTG / Boje
27. Nov.	Krafttraining: Mit und ohne ABC	Uwe	
04. Dez.	Wechselatmung ohne DTG	Dörte	
11. Dez.	Kunterbuntes: Aus allen Bereichen etwas	Frank	
18. Dez.	<i>Allgemeines Training: "Vorbereiten auf die Feiertage"</i>	Uwe	
08. Jan.	<i>"Speck-Weg" Training NACH den Feiertagen</i>	Uwe	
15. Jan.	Kraft und Ausdauer: Lange Strecken	Dörte	
22. Jan.	Geschicklichkeit und Orientierung	Jürgen	
29. Jan.	Gerätetraining : <i>Nachtauchen und Boje "Schießen"</i>	Jürgen	DTG / Lampe / Boje
05. Feb.	Schnellkraft: Kurze Strecken	Uwe	
12. Feb.	Kondition: Lange Strecken	Dörte	
19. Feb.	Tauchsicherheit und Rettung ohne DTG	Uwe	
26. Feb.	Gerätetraining : Geschicklichkeit	Jürgen	DTG
05. März	Streckentauchen	Uwe	
12. März	Kunterbuntes: Aus allen Bereichen etwas	Frank	
19. März	Geschicklichkeit und Orientierung	Dörte	
26. März	Gerätetraining : Allgemeines	Jürgen	DTG
02. April	Kondition: Lange Strecken	Uwe	
09. April	Circle-Training	Uwe	
16. April	Zeittauchen	Uwe	
23. April	Wechselatmung ohne DTG	Uwe	