

Tauchclub Lage/Lippe e.V.



Trainingsplan Hallenbad September 2022 - Dezember 2022

Datum	Uhrzeit	Trainer	Inhalt	Hinweis
15.09.2022	20:15 - 21:40	Tobias Strodtsmann	Konzentration / Koordination	
22.09.2022	20:15 - 21:40	Tobias Strodtsmann	Ausdauer / Streckentauchen	
29.09.2022	20:15 - 21:40	Tobias Strodtsmann	Übungen mit Schwimmbrett	
06.10.2022	20:15 - 21:40	Michael Arnold	Zeittauchen	Herbstferien / Clubfahrt
13.10.2022	20:15 - 21:40	Dirk Deppe	Ausdauer / Spiele	Herbstferien
20.10.2022	20:15 - 21:40	Michael Arnold	Kondition / Partnerübungen	GTS-Kurs
27.10.2022	20:15 - 21:40	-	freies Training	GTS-Kurs
03.11.2022	20:15 - 21:40	Jens Worrech	Ausdauer / Streckentauchen	GTS-Kurs
10.11.2022	20:15 - 21:40	Michael Arnold	ABC / Flossentechniken	GTS-Kurs
17.11.2022	20:15 - 21:40	Dirk Deppe	Zeittauchen	GTS-Kurs
24.11.2022	20:15 - 21:40	Jens Worrech	Schwimmbrett / Kondition	GTS-Kurs
01.12.2022	20:15 - 21:40	Michael Arnold	Konzentration / Partnerübungen	GTS-Kurs
08.12.2022	20:15 - 21:40	Jens Worrech	Ausdauer / Streckentauchen	
15.12.2022	20:15 - 21:40	Jens Worrech	Partnerübungen / Kondition	
22.12.2022	20:15 - 21:40	Dirk Deppe	Konzentration / Spiele	
29.12.2022	20:15 - 21:40	Tobias Strodtsmann	Gerätetraining	Weihnachtsferien