Tauchclub Lage/Lippe e.V.

Trainingsplan Schwimmbad Werreanger Januar 2024 - März 2024

Datum	Uhrzeit	Trainer	Inhalt	Hinweis
11.01.2024	20:15-21:30	Michael Arnold	Ausdauer/Kondition	
18.01.2024	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Koordinationstraining	
25.01.2024	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	Sprinttraining	
01.02.2024	20:15-21:30	Jens Worrech	Apnoe-Übungen	
08.02.2024	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Ausdauer/Kondition	
15.02.2024	20:15-21:30	Michael Arnold	Apnoe-Übungen	
22.02.2024	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	Ausdauer/Kondition	
29.02.2024	20:15-21:30	Jens Worrech	Streckentauchen	
07.03.2024	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Übungen mit DTG	
14.03.2024	20:15-21:30	Michael Arnold	Partnerübungen/Spiele	
21.03.2024	20:15-21:30	Jens Worrech	Ausdauer/Kondition	
28.03.2024	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	Apnoe-Übungen	Osterferien