

## TCR - Trainingsplan 2025

Datum	Winterferien	Trainer
10.01.25	Warm-Up nach den Ferien	Alf
17.01.25	Staffeltraining	Wolfgang
24.01.25	Geschicklichkeit & Koordination	Erik
31.01.25	Intervalltraining	Alf
07.02.25	Zeit- & Streckentauchen	Erik
14.02.25	Konditions- & Ausdauer-Training	Wolfgang
21.02.25	Partner Übungen	Alf
28.02.25	Geschicklichkeit & Koordination	Wolfgang
	<b>Faschingsferien</b>	
14.03.25	Zeit- & Streckentauchen	Wolfgang
21.03.25	Partner Übungen	Erik
28.03.25	Intervalltraining	Wolfgang
04.04.25	Rettungsübungen	Erik
11.04.25	Geräte-Training	Kurt
	<b>Osterferien</b>	
02.05.25	Orientierung (mit dem Kompass)	Wolfgang
09.05.25	Kleiderschwimmen	Alf
16.05.25	Zeit- & Streckentauchen	Erik
23.05.25	Intervalltraining	Wolfgang
30.05.25	Rettungsübungen	Alf
06.06.25	Apnoe-Übungen	Kurt
	<b>Pfingsferien</b>	
27.06.25	Geschicklichkeit & Koordination	Alf
04.07.25	Konditions- & Ausdauer-Training	Erik
11.07.25	Partner Übungen	Wolfgang
18.07.25	Orientierung (mit dem Kompass)	Alf
25.07.25	Rettungsübungen	Wolfgang
	<b>Sommerferien</b>	
19.09.25	Warm-Up nach den Ferien	Erik
26.09.25	Zeit- & Streckentauchen	Alf
10.10.25	Kleiderschwimmen	Erik
17.10.25	Staffeltraining	Alf
24.10.25	Intervalltraining	Erik
	<b>Herbstferien</b>	
07.11.25	Partner Übungen	Alf
14.11.25	Kleiderschwimmen	Wolfgang
21.11.25	Orientierung (mit dem Kompass)	Erik
28.11.25	Zeit- & Streckentauchen	Wolfgang
05.12.25	Nikolaus-Training	Alf
12.12.25	Staffeltraining	Erik
19.12.25	Konditions- & Ausdauer-Training	Wolfgang
	<b>Winterferien</b>	