



Trainingsplan 1. Halbjahr 2024



Tag	Thema / Schwerpunkt	Bemerkung
5. Jan.	Allgemeines Training	Ferien in Niedersachsen
12. Jan.	Ausdauer	
19. Jan.	Apnoe - Zeit	(Shorty/Neopren nicht vergessen)
26. Jan.	Koordination	
2. Feb.	Spiele	Ferien in Niedersachsen
9. Feb.	Apnoe - Strecke	
16. Feb.	Arme und Beine	
23. Feb.	Schnelligkeitsausdauer (Tempobahnen/Intervallbahnen)	
1. Mrz.	Training mit Poolnudel/Schwimmbrett	
8. Mrz.	Apnoe - Zeit und Strecke	
15. Mrz.	Kraftausdauer	
22. Mrz.	Allgemeines Training	Ferien in Niedersachsen
29. Mrz.	Karfreitag - kein Training	Ferien in Niedersachsen
5. Apr.	Abenteuer unter Wasser	
12. Apr.	Allgemeines Training	
19. Apr.	Koordination	
26. Apr.	Apnoe - Zeit	(Shorty/Neopren nicht vergessen)
3. Mai.	Gerätetraining - Einstieg in die Tauchsaison (Auffrischung)	
10. Mai.	Vereinsfahrt - kein Training	Ferien in Niedersachsen
17. Mai.	Vereinsfahrt - kein Training	
24. Mai.	Allgemeines Training	
31. Mai.	Unterwasserhockey	
7. Jun.	Apnoe - Strecke	
14. Jun.	Funktionelle Beweglichkeit	(teilweise Trockentraining)
21. Jun.	Spiele	
28. Jun.	Sommerpause im Hallenbad Schwarmstedt - kein Training	Ferien in Niedersachsen

Änderungen möglich.

Aktuelle Informationen zum Training findet ihr auf unserer Homepage: www.tc-barakuda.de

