



Tauch-Club Leverkusen e.V.



TCL Trainingsplan Halle: Jan - Apr 2025

Stand: **06.01.2025**

Tag	Datum	Thema
Do	09.01.2025	Speck weg - Ausdauer her!
Mo	13.01.2025	Leichlinger Allerlei
Do	16.01.2025	Tauchen ohne Flossen
Mo	20.01.2025	Gerätetauchen
Do	23.01.2025	Tagesthema
Mo	27.01.2025	In der Ruhe liegt die Kraft
Do	30.01.2025	Tauchen in 50er Intervallen
Mo	03.02.2025	Beinarbeit im Fokus
Do	06.02.2025	Tagesthema
Mo	10.02.2025	Ausdauer
Do	13.02.2025	Tauchen an der Boje
Mo	17.02.2025	Streckentauchen (kurz)
Do	20.02.2025	Streckenverkängerung
Mo	24.02.2025	Streckentauchen (lang)
Do	27.02.2025	Tauchen in Mix
Mo	03.03.2025	Rosenmontag
Do	06.03.2025	Tagesthema
Mo	10.03.2025	Cooper- oder Apnoe-Test
Do	13.03.2025	Intervalle
Mo	17.03.2025	Bewegung im Wasser
Do	20.03.2025	Tauchen mit Kraft
Mo	24.03.2025	Tagesthema
Do	27.03.2025	Tauchen am Seil
Mo	31.03.2025	Streckentauchen ohne Flossen
Do	03.04.2025	Atemlos
Mo	07.04.2025	Streckentauchen ohne Flossen
Do	10.04.2025	Gerätetauchen/Statik
		Osterferien 14.04.2025 - 26.04.2025