Trainingsplan 2026/27

Von Oktober 2026 bis Mai 2027 findet jeden Dienstag das Hallenbadtraining statt.
Für die TCE Taucher im ASV gilt:
Trainingsbeginn: 19:30 Uhr; Trainingsende: 20:45 Uhr

Datum	Trainingsplan/Trainingsinhalte	Trainer	Hinweise
06.10.2026	Vorausichtlicher Trainingsbeginn	Freies Training	
13.10.2026	Schwimmtraining ohne ABC	Uwe	**Schwimmbrille**
20.10.2026	**Gerätetraining: Geschicklichkeit**	**Jürgen**	**DTG/Boje**
27.10.2026	Krafttraining	Uwe	
03.11.2026	Aus allen Bereichen etwas	Sandra	
10.11.2026	Streckentauchen	Uwe	
17.11.2026	**Gerätetraining: Tarierübungen**	**Jürgen**	**DTG/Boje**
24.11.2026	Intervall-Training	Uwe	
01.12.2026	Apnoe Statisch	Sandra	**Neopren**
08.12.2026	Schnelligkeit	Uwe	
15.12.2026	**Gerätetraining: Aus allen Bereichen etwas**	**Sandra**	**DTG/Boje**
22.12.2026	Schwimmtraining ohne ABC	Uwe	**Schwimmbrille**
05.01.2027	Nach den Feiertagen	Dörte	🥵🥵🥵
12.01.2027	Kraft und Ausdauer	Uwe	
19.01.2027	**Gerätetraining: Boje "Schießen"**	**Sandra**	**DTG/Boje**
26.01.2027	Apnoe Dynamisch	Sandra	**Blei**
02.02.2027	Aus allen Bereichen etwas	Dörte	
09.02.2027	Pyramidentraining	Dörte	
16.02.2027	**Gerätetraining: Orientierung**	**Offen**	**DTG/Boje**
23.02.2027	Geschicklichkeit	Dörte	
02.03.2027	Intervalltraining	Dörte	
09.03.2027	Aus allen Bereichen etwas	Dörte	
16.03.2027	**Gerätetraining: mit und ohne ABC**	**Offen**	**DTG/Boje**
23.03.2027	Krafttraining	Dörte	
30.03.2027	Kondition: Lange Strecken	Dörte	
06.04.2027	Strecken.- und Zeittauchen	Dörte	
13.04.2027	Schnellkrafttraining	Sandra	
20.04.2027	**Gerätetraining: Tauchsicherheit**	**Uwe**	**DTG/Boje**
27.04.2027	Aus allen Bereichen etwas	Sandra	
04.05.2027	**Voraussichtliche Schließung**		

Trainingsbetrieb nach Plan ab 4 Personen, ansonsten freies Training!