

Eschweiler Tauchclub 1954 e.V. - Trainingsplan 2010 2. Hj.

	September	Oktober	November	Dezember
1			Mo. Feiertag	
2				Do. Streckentauchen
3				
4		Mo. UW-Rugby	Do. Streckenschwim.	
5				
6	Mo. Einschwimmen			Nikolaus-Überraschg.
7		Do. Intervall		
8			Mo. Kondition	
9	Do. Intervall			Do. Streckenschwim.
10				
11		Mo. Ferien	Do. Zeittauchen	
12				
13	Mo. UW-Rugby			Mo. Intervall
14		Do. Ferien		
15			Mo. UW-Rugby	
16	Do. Streckenschwim.			Do. Apnoe
17				
18		Mo. Ferien	Do. Intervall	
19				
20	Mo. Zeittauchen			Mo. UW-Rugby
21		Do. Ferien		
22			Mo. Streckenschwim.	
23	Do. Apnoe	Do. Zeittauchen		Do. Ausschwimmen
24				
25		Mo. UW-Rugby	Do. Apnoe	
26				
27	Mo. UW-Rugby			Mo. Ferien
28		Do. Apnoe		
29			Mo. UW-Rugby	
30	Do. Kondition			Do. Ferien
31				