

**Wochenplan WETTKAMPFGRUPPEN Saison 2023/24** (Änderungen nach Saisonstart noch vorenthalten)

| Trainer | Vlad   | Gruppen | National/TK    | Assistenz | Alisha  |
|---------|--------|---------|----------------|-----------|---------|
|         |        |         | Kidsliga       |           | Chantal |
|         |        |         | Futura         |           |         |
|         |        |         | Sportschwimmer |           |         |
|         | Karoly | Gruppen | National       |           |         |

OHNE TRAGLUFTHALLE (ab 29. April 2024 bis Mitte September 2024)

02.04.24

|  | Jg.         | Trainings pro Woche | MONTAG                     | DIENSTAG      | MITTWOCH                | DONNERSTAG   | FREITAG                 | SAMSTAG       | SAMSTAG PM              |                                |          |               |
|--|-------------|---------------------|----------------------------|---------------|-------------------------|--|-------------------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|----------|---------------|
| KIDSLIGA   | 2014 - 2016 | min. 2<br>max. 4    | WASSER                     |               |                         |  | WASSER                  |               |                         | noch nicht definitiv bestätigt |          |               |
|  |             |                     | Vlad + Assistenz           |               |                         |  | Vlad + Assistenz        |               |                         |                                |          |               |
|  |             |                     | 17:00 - 18:00              |               |                         |  | 18:00 - 19:00           |               |                         |                                |          |               |
|  |             |                     | Obere Au                   |               |                         |  | Sand                    |               |                         |                                |          |               |
| FUTURA   | 2011 - 2013 | min. 4<br>max. 6    | Wasser und Landtraining    |               | Wasser und Landtraining |  | Wasser und Landtraining |               | Wasser und Landtraining |                                | WASSER   |               |
|  |             |                     | Gruppe 1                   | Gruppe 2      |                         |  | Gruppe 1                | Gruppe 2      | Gruppe 1                | Gruppe 2                       |          |               |
|  |             |                     | Vlad                       | Vlad + Ass.   | Vlad                    | Karoly+Assistenz   | Karoly+Assistenz        | Vlad          | Vlad + Ass.             | Vlad+Adriana                   |          | Vlad          |
|  |             |                     | 18:00 - 19:00              | 19:00 - 20:00 | 17:15 - 19:00           | 17:00 - 18:00  | 18:00 - 19:00           | 17:00 - 18:00 | 18:00 - 19:30           | 18:00 - 20:00                  |          | 9:00 - 10:30  |
|  | Obere Au    | Obere Au            | Sand                       | Obere Au      | Obere Au                | Obere Au   | Obere Au                | Sand          | Sand                    | Obere Au                       | Sand     |               |
| SPORTSCHWIMMER<br>VORMALS REGIONAL,<br>resp. Freitag ORCAS | 2010+       | min. 1<br>max. 3    | WASSER                     |               |                         |  | WASSER                  |               | WASSER                  |                                |          |               |
|  |             |                     | Vlad                       |               |                         |  | Vlad                    |               | Adriana, Maurus         |                                |          |               |
|  |             |                     | 19:30 - 20:30              |               |                         |  | 19:00 - 20:30           |               | 18:00 - 19:00           |                                |          |               |
|  |             |                     | Obere Au                   |               |                         |  | Obere Au                |               | Sand                    |                                |          |               |
| NATIONAL   | 2010+       | min. 6              | Landtraining               | WASSER        | WASSER                  |  | WASSER                  | Landtraining  | WASSER                  | Kraftraum                      | WASSER   |               |
|  |             |                     | Karoly                     | Karoly        | Karoly                  | Karoly   | Karoly                  | Karoly        | Karoly                  | Karoly                         | Karoly   |               |
|  |             |                     | 18:30 - 19:00              | 19:00 - 20:45 | 19:00 - 21:00           | 19:00 - 21:00  | 18:00 - 19:00           | 19:00 - 20:30 | 17:45 - 18:30           | 18:30 - 20:30                  |          |               |
|  |             |                     | Sand                       | Sand          | Sand                    | Obere Au   | Sand                    | Sand          | Sand                    | Sand                           | Obere Au |               |
|  |             |                     | draussen                   |               |                         |  |                         |               |                         |                                |          | Zeit variiert |
| Talentklasse/National                                      |             |                     | Vlad 08:00-09:30, Obere Au |               |                         | 06:00-07.30h, Sand<br>nach Rücksprache Vlad,<br>da am Vorabend bis spät<br>trainiert wurde |                         |               |                         |                                |          |               |

**Aufteilung Futura in 2 Gruppen:**

| Gruppe 1             | Gruppe 2:           |
|----------------------|---------------------|
| Cheikh Miriam        | Aerni Lara Mia      |
| Chevrier Camille     | Andreoli Elena      |
| Christoffel Larissa  | Cangemi Gioia       |
| Evans Eva            | Cavegn Gianna       |
| Karabasic Ajla       | Demont Noah         |
| Karlovic Mayra       | Jasinko Kristian    |
| Makiedonov Makar     | Milanovic Nedjeljko |
| Morf Nico            | Ngin Soriya         |
| Palaia Stella Sophia | Rast Eryc           |
| Pinter Roland        | Rizzo Vincenzo      |
| Rothenbühler Luana   | Sutter Renia        |
| Rüedi Nayna          | Tscharner Livio     |
| Subaskaran Latusha   | Zanetti Eliano      |
| Wechselbraun Albert  | Zischg Laraina      |