

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)

03.05.24

	Jg.	Trainings pro Woche	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SAMSTAG PM			
KIDSLIGA	2014 - 2016	min. 2 max. 4	WASSER			WASSER		WASSER	noch nicht definitiv bestätigt			
			Vlad + Assistenz			Vlad + Assistenz		Vlad + Assistenz				
			17:00 - 18:00			18:00 - 19:00		17:00 - 18:00				
			Obere Au			Sand		Sand				
FUTURA	2011 - 2013	min. 4 max. 6	Wasser und Landtraining	Wasser und Landtraining	Wasser und Landtraining	Wasser und Landtraining	Wasser und Landtraining	WASSER	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	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	16:00-17:30
Obere Au	Obere Au	Sand	Obere Au	Obere Au	Obere Au	Obere Au	Sand	Sand	Obere Au	Sand		
SPORTSCHWIMMER VORMALS REGIONAL, resp. Freitag ORCAS	2010+	min. 1 max. 3	WASSER			WASSER		WASSER				
			Vlad			Vlad		Adriana, Maurus				
			20:00 - 21:00			19:30 - 21:00		18:00 - 19:00				
			Obere Au			Obere Au		Sand				
NATIONAL	2010+	min. 6	Landtraining	WASSER	WASSER	WASSER	Landtraining	WASSER	Kraftraum	WASSER	WASSER	
			Karoly	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	10:00 - 11:30	16:00-17:30
			Sand	Sand	Sand	Obere Au	Sand	Sand	Sand	Sand	Obere Au	Sand
			draussen								Zeit variiert	
Talentklasse/National			Vlad 08:00-09:30, Obere Au			06:00-07.30h, Sand nur nach Rücksprache Vlad, da am Vorabend bis spät 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