

Wochenplan WETTKAMPFGRUPPEN Saison 2024/25 (Änderungen nach Saisonstart noch vorenthalten)

Trainer		Gruppen		
Vlad	Sven / Silan	Kidsliga	evtl. 2 Stärkegruppen (A und B)	
Vlad	Chantal *	Futura	2 Stärkegruppen (A und B)	
Vlad	Karoly	National		

* Jorge

Trainer		Gruppen		
Adriana	Sven	Kidsschwimmer	keine Wettkämpfe; Level 8 und höher	
Adriana	Sven / Karoly	Sportschwimmer	keine Wettkämpfe	

OHNE TRAGLUFTHALLE: Saisonstart - Ende September 24 und Ende April 2025 bis Ende Saison 2025

27.08.24

	Jg. (Richtwert)	Trainings pro Woche	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
KIDSLIGA	2015 - 2017	2 - 3	WASSER				WASSER				WASSER / 1 Bahn			
			Vlad + Sven				Silan + Assistenz				Sven			
			17:00 - 18:00				19:00 - 20:00				18:00 - 19:00			
			Obere Au				ab 21.08.24 Domat / Ems				Sand			
FUTURA	2012 - 2014	4 - 5	Wasser und Landtraining		Wasser und Landtraining		Wasser und Landtraining		Wasser und Landtraining		Wasser und Landtraining			
			Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A		Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A		
			Chantal	Vlad	Chantal	Vlad		Vlad	Vlad	Chantal	Chantal	Vlad		
			18:00 - 19:00	19:00 - 20:30	17:15 - 19:00			17:00 - 18:30	17:00 - 18:00	18:45 - 20:15	18:30 - 20:00			
	Obere Au	Obere Au		Sand		Obere Au	Obere Au	Obere Au	Sand	Sand				
NATIONAL	2011 und älter	5 - 7	Landtraining	Wasser	Wasser		Wasser		Landtraining	Wasser	Kraftraum	WASSER	Wasser	Wasser
			Karoly	Karoly	Vlad		Vlad		Vlad	Vlad	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly
			18:30 - 19:00	19:00 - 20:45	19:00 - 21:00		18:30 - 20:30		18:30 - 19:00	19:00 - 20:30	17:45 - 18:30	18:30 - 20:30	09:00 - 10:30	
			Sand	Sand	Sand		Obere Au		Sand	Sand	Sand	Sand	Obere Au	Sand

Talentklasse/National		Vlad 08:00-09:30, Obere Au
-----------------------	--	----------------------------

SPORT-SCHWIMMER	2011 und älter (oder wenn Level 10 abgeschlossen)	1 - 3	WASSER								WASSER / 1 Bahn		Wasser
			Sven								Sven		Karoly
			19:00 - 20:00								19:00 - 20:00		09:00 - 10:30
			Sand								Sand		Obere Au

KIDS-SCHWIMMER	Level 8-10	1 - 2	WASSER				WASSER / 2-3 Bahnen				WASSER / 2 Bahnen	
			Sven				Sven				Sven + Assistenz	
			19:00 - 20:00				17.30 - 18.15				17:00 - 18:00	
			Sand				Sand				Sand	