Wochenplan Saison 2024/25 / mit Traglufthalle (Ende Sept. 24 - Mitte April 25)

Hinweis: Die Trainings in der Oberen Au finden alle in der Traglufthalle statt. Bitte **10min** vor Beginn bei der Türe zum Durchgang TLH warten.

Head	Trainer	Gruppen	
Vlad	Mike / Silan	Kidsliga	
Vlad	Mike / Chantal	Futura	2 Stärkegruppen
Vlad	Vlad	National	

Trainer	Gruppen (Breitensport)		
Chantal / Sven / Mike	Kidsschwimmer	keine Wettkämpfe; Level 8 und höher	
Mike	Sportschwimmer	keine Wettkämpfe	

	Jg.	Trainings pro Woche	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
KIDSLIGA	2015 - 2017	2 - 3	**Wasser + (Landtraining 17:00-17:15)**				**Wasser**				**Wasser + (Landtraining 18:00-18:15)**			
			Mike				**Silan + Mike**				**Mike**			
			17:00 - 18:00				19:00 - 20:00				18:00 - 19:00			
			Obere Au				Domat/Ems				Sand			
FUTURA	2012 - 2014	4 - 5	**Wasser + Landtraining(19:00-19:30)**		**Wasser**		**Wasser + Landtraining(17:00-17:30)**		**Wasser**		**Wasser + Stretching**			
			Gruppe B	**Gruppe A**	**Gruppe B**	**Gruppe A**	**Gruppe B**	**Gruppe A**	**Gruppe B**	**Gruppe A**	**Gruppe A+B**			
			Mike	**Chantal**	**Mike**	**Vlad + Chantal**	**Chantal**	**Mike**	**Mike**	**Vlad + Assistent**	**Chantal + Assistent**			
			18:00 - 19.30	18.00 - 19.30	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	16.00 - 17.30	16.00 - 17.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00		
			Obere Au		Obere Au		Obere Au	Obere Au	Obere Au		Sand			
NATIONAL	2011 und älter	5 - 7	**Landtraining**	**Wasser**	**Wasser**		**Landtraining**	**Wasser**	**Wasser**		**GYM**	**Wasser**	**Wasser**	***Wasser ****
			Vlad	**Vlad**	**Vlad**		**Vlad**	**Vlad**	**Vlad**		**Vlad**	**Vlad**	**Mike**	***Mike***
			17:30 - 18.30	18.30 - 20.00	18:00 - 20:00		16:30 - 17.30	17:30 - 19:00	18:30 - 20:00		17:45 - 18:30	18:30 - 20:30	09:00 - 11:00	*16:00-17:30*
			Obere Au		Obere Au		Obere Au		Obere Au		Sand		Obere Au	*Sand*
TK					**Wasser**				**Wasser**					
					Vlad 08:00 - 09:30				**Vlad/Mike** 06:30 - 08:00*					
					Obere Au				Sand					

**nach Absprache*

* in Abstimmung mit Unterrichtsbeginn (Beginn nach den Herbstferien)

KIDS-SCHWIMMER	**2012 - 14**	**1 - 2**	**Wasser**				**Wasser**				**Wasser**			
			Chantal				**Sven**				**Mike**			
			17:00 -18.00				17.30- 18.15				**17:00 - 18:00**			
			Obere Au				Sand				**Sand**			
SPORT-SCHWIMMER	**2011 und älter**	**1- 2**	**Wasser**								**Wasser**			
			Mike								**Mike**			
			19:30 - 20:30								**19:00 - 20:00**			
			Obere Au								**Sand**			