



OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

Trainingsplan für die Wintersaison 2011/2012

gültig ab dem 5. September 2011 bis Mai 2012



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Wettkampfmannschaft	17:00 - 18:45 (E)	18:30 - 20:00 (O)	17:30 - 19:00 (O)	18:00 - 19:15 (O)	17:00 - 18:30 (K)	15:00 - 16:30 (E)
2. Wettkampfmannschaft	17:30 - 19:00 (O)	17:30 - 18:30 (O)		17:00 - 18:00 (O)	16:15 - 17:15 (K)	
3. Wettkampfmannschaft	17:45 - 18:45 (E)			16:00 - 17:00 (O)		13:30 - 14:30 (E)
Fördergruppe 1		15:30 - 16:15 (O)			15:45 - 16:30 (O)	15:15 - 16:30 (E)
Fördergruppe 2		16:15 - 17:00 (O)			16:30 - 17:15 (O)	15:15 - 16:30 (E)
Fördergruppe 3		17:00 - 17:45 (O)			17:15 - 18:00 (O)	15:15 - 16:30 (E)
Nachwuchs E 1	17:00 - 17:45 (E)		15:30 - 16:30 (O)			
Nachwuchs E 2	17:00 - 17:45 (E)		16:30 - 17:30 (O)			
Nachwuchs K 1	15:30 - 16:15 (K)		15:30 - 16:30 (O)		16:15 - 17:00 (K)	
Nachwuchs K 2	16:15 - 17:00 (K)		16:30 - 17:30 (O)		17:00 - 17:45 (K)	
Jugend D / 98 u. jünger	16:00 - 16:45 (O)					14:00 - 15:00 (K)
Jugend C / 97--96	16:45 - 17:30 (O)					14:00 - 15:00 (K)
Jugend A/B JG 95-93				19:15 - 20:00 (O)		14:00 - 15:00 (K)
Fortgeschrittene Eversten						14:30 - 15:15 (E)
Minis 1 / Seepf.1 Eversten	14:45 - 15:30 (E)		14:45 - 15:30 (E)			
Minis 2 / Seepf. 2 Eversten	15:30 - 16:15 (E)		15:30 - 16:15 (E)			
Minis 3 / Seepf. 3 Eversten	16:15 - 17:00 (E)		16:15 - 17:00 (E)			
Minis 4 / Seepf. 4 Kreyenbr.		14:00 - 14:45 (K)			14:00 - 14:45 (K)	
Minis 5 / Seepf. 5 Kreyenbr.		14:45 - 15:30 (K)			14:45 - 15:30 (K)	
Minis 6 / Seepf. 6 Kreyenbr.		15:30 - 16:15 (K)			15:30 - 16:15 (K)	
Anfänger Erwachsene (K)		19:45 - 20:30 (K)				
Anfänger Eversten						13:30 - 14:15 (E)
Anfänger.u.Fortgeschr. (K)						15:00 - 16:00 (K)
Senioren/Masters				19:15 - 20:00 (O)		
Technik-Gruppe 1		19:45 - 20:30 (K)			20:00 - 21:30 (K)	16:00 - 17:30 (K)
Technik2/Junioren/ Masters	20:45 - 22:00 (E)	20:30 - 22:00 (K)	20:30 - 22:00 (K)	19:15 - 20:00 (O)	20:00 - 21:30 (K)	16:00 - 17:30 (K)
Wasserball	21:00 - 21:45 (O)		21:00 - 21:45 (O)			

Alle Aktiven werden gebeten, sich rechtzeitig vor Trainingsbeginn im Schwimmbad einzufinden, damit die Wasserzeiten vollständig genutzt werden können!

Eventuelle Trockentrainingszeiten (z.B. Laufen) werden von den Trainern in Absprache mit den Aktiven festgelegt.

Alle Gruppen ab Seepferdchengruppe bitte eigene Flossen zum Training mitbringen!

Legende:

(E) Hallenbad Eversten

(K) Hallenbad Kreyenbrück

(O) Olantis Huntetbad