

# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

## Trainingsplan für die Sommersaison 2023

gültig ab 1.6.2023



### Schwimmausbildung

|                                        | Montag            | Dienstag          | Mittwoch          | Donnerstag        | Freitag           | Samstag           |
|----------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Minis/Seepf. Eversten 1 (5-7 Jahre)    | 15:00 - 15:40 H/E |                   |                   |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Eversten 2 (5-7 Jahre)    | 15:40 - 16:20 H/E |                   |                   |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Eversten 3 (5-7 Jahre)    | 16:20 - 17:00 H/E |                   |                   |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Eversten 4 (5-7 Jahre)    |                   |                   |                   |                   |                   | 14:00 - 14:45 H/E |
| Minis/Seepf. Eversten 5 (5-7 Jahre)    |                   |                   |                   |                   |                   | 14:45 - 15:30 H/E |
| Minis/Seepf. Eversten 6 (5-7 Jahre)    |                   |                   | 15:00 - 15:40 H/E |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Eversten 7 (5-7 Jahre)    |                   |                   | 15:40 - 16:20 H/E |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Eversten 8 (5-7 Jahre)    |                   |                   | 16:20 - 17:00 H/E |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 1 (5-7 Jahre) |                   | 15:00 - 15:37 H/K |                   |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 2 (5-7 Jahre) |                   | 15:38 - 16:15 H/K |                   |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 3 (5-7 Jahre) |                   | 17:00 - 17:45 H/K |                   |                   |                   |                   |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 4 (5-7 Jahre) |                   |                   |                   |                   | 15:45 - 16:30 H/K |                   |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 5 (5-7 Jahre) |                   |                   |                   |                   |                   | 15:00 - 15:45 H/K |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 6 (5-7 Jahre) |                   |                   |                   |                   |                   | 15:45 - 16:30 H/K |
| Seesterne/Seepferdchen 8+              | 17:00 - 17:45 H/E |                   |                   |                   | 15:00 - 15:45 H/K |                   |
| Fördergruppe                           | 17:45 - 18:45 H/E |                   | 17:00 - 18:00 H/E |                   | 16:30 - 17:30 H/K | 15:30 - 16:30 H/E |
| Nachwuchs Olantis 1 (7-9 Jahre)        |                   |                   |                   | 15:45 - 16:45 H/O |                   |                   |
| Nachwuchs Olantis 2 (7-9 Jahre)        |                   |                   | 16:30 - 17:30 H/O |                   |                   |                   |
| Nachwuchs Olantis 3 (7-9 Jahre)        |                   |                   |                   |                   | 16:00 - 17:00 H/O |                   |
| Nachwuchs Olantis 4 (7-9 Jahre)        | 16:00 - 17:00 H/O |                   |                   |                   |                   |                   |
| Nachwuchs Eversten 1 (7-9 Jahre)       | 17:45 - 18:45 H/E |                   |                   |                   |                   |                   |
| Nachwuchs Eversten 2 (7-9 Jahre)       |                   |                   | 17:00 - 18:00 H/E |                   |                   |                   |
| Nachwuchs Eversten 3 (7-9 Jahre)       |                   |                   |                   |                   |                   | 15:30 - 16:30 H/E |
| Nachwuchs Kreyenbrück 1 (7-9 Jahre)    | 15:00 - 16:00 H/K |                   |                   |                   |                   |                   |
| Nachwuchs Kreyenbrück 2 (7-9 Jahre)    | 16:00 - 17:00 H/K |                   |                   |                   |                   |                   |
| Nachwuchs Kreyenbrück 3 (7-9 Jahre)    |                   | 17:45 - 18:45 H/K |                   |                   |                   |                   |
| Anfänger Erwachsene 1                  |                   | 19:45 - 20:45 H/K |                   |                   |                   |                   |

Solltet ihr die Trainingszeiten für längere Zeit nicht wahrnehmen können, informiert bitte euren Trainer.

F/F = Freibad Flötenteich  
 F/O = Freibad Olantis  
 H/O = Hallenbad Olantis  
 H/E = Hallenbad Eversten  
 H/K = Hallenbad Kreyenbrück

Alle **Änderungen** und **Informationen** werden auf der Homepage bekannt gegeben. Damit ihr rechtzeitig über alles informiert werdet, abonniert bitte unseren Newsletter unter [www.oldenburger-schwimmverein.de](http://www.oldenburger-schwimmverein.de) und folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/osv1902](https://www.facebook.com/osv1902)

# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

## Trainingsplan für die Sommersaison 2023

gültig ab 1.6.2022



### weiterführendes Training

|                            | Montag            | Dienstag          | Mittwoch          | Donnerstag        | Freitag           | Samstag           |
|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. Wettkampfmannschaft     | 18:00 - 19:30 F/O | 18:30 - 20:30 H/E | 18:00 - 19:45 H/E | 18:15 - 20:00 H/O | 18:00 - 20:00 F/O | 16:30 - 18:00 H/E |
| 2. Wettkampfmannschaft     |                   |                   | 17:00 - 18:30 H/K |                   | 16:30 - 18:30 H/K | 16:30 - 17:30 H/K |
| Junioren (16-25 Jahre)     | 19:30 - 21:00 F/O |                   | 18:30 - 20:00 H/K |                   |                   | 18:00 - 19:30 H/E |
| Wettkampfmannschaft Master | 19:30 - 21:00 F/O |                   | 18:30 - 20:00 H/K |                   | 19:00 - 20:00 H/O | 18:00 - 19:30 H/E |
| Jugend D (10-11 Jahre)     | 17:00 - 18:00 H/O |                   |                   |                   |                   | 14:00 - 15:00 H/K |
| Jugend C (12-13 Jahre)     | 18:00 - 19:00 H/O |                   |                   |                   |                   | 14:00 - 15:00 H/K |
| Jugend B (14-15 Jahre)     |                   |                   | 17:00 - 18:30 H/K |                   |                   | 16:30 - 17:30 H/K |
| Jugend A (16 - 19 Jahre)   |                   |                   | 17:00 - 18:30 H/K |                   |                   | 16:30 - 17:30 H/K |
| Nachwuchs / Jugend         |                   | 17:45 - 18:45 H/K |                   |                   |                   |                   |
| Flipper (10-11 Jahre)      | 15:00 - 16:00 H/K |                   |                   |                   | 17:00 - 18:00 H/O |                   |
| Delphine D/C (12-13 Jahre) | 16:00 - 17:00 H/K |                   |                   |                   | 18:00 - 19:00 H/O |                   |
| Technik 1                  |                   | 20:45 - 22:00 H/K |                   |                   | 20:00 - 22:00 H/K |                   |
| Technik 2                  |                   | 20:45 - 22:00 H/K |                   |                   | 20:00 - 22:00 H/K |                   |
| Wasserball                 |                   |                   | 21:00 - 22:00 H/O |                   |                   |                   |

Solltet ihr die Trainingszeiten für längere Zeit nicht wahrnehmen können, informiert bitte euren Trainer.

F/F = Freibad Flötenteich  
 F/O = Freibad Olantis  
 H/O = Hallenbad Olantis  
 H/E = Hallenbad Eversten  
 H/K = Hallenbad Kreyenbrück

Alle **Änderungen** und **Informationen** werden auf der Homepage bekannt gegeben. Damit ihr rechtzeitig über alles informiert werdet, abonniert bitte unseren Newsletter unter [www.oldenburger-schwimmverein.de](http://www.oldenburger-schwimmverein.de) und folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/osv1902](https://www.facebook.com/osv1902)