

OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

Trainingsplan für die Wintersaison 2022/2023

gültig ab 1.9.2022



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 und folgt uns auf Facebook www.facebook.com/osv1902

OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

Trainingsplan für die Wintersaison 2022/2023

gültig ab 1.9.2022

weiterführendes Training



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Wettkampfmannschaft	18:45 - 20:45 H/E	19:30 - 20:30 H/E	18:00 - 19:45 H/E	18:15 - 20:00 H/O	15:30 - 18:30 H/K	16:30 - 18:00 H/E
2. Wettkampfmannschaft		18:30 - 19:30 H/E			16:30 - 18:30 H/K	16:30 - 18:00 H/E
Junioren (16-25 Jahre)	20:45 22:00 H/O		20:30 - 22:00 H/K			18:00 - 19:30 H/E
Wettkampfmannschaft Master	20:45 - 22:00 H/O		19:30 - 20:30 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)			19:30 - 20:30 H/K			16:30 - 17:30 H/K
Jugend A (16 - 19 Jahre)			19:30 - 20:30 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 und folgt uns auf Facebook www.facebook.com/osv1902