



OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

Trainingsplan für die Sommersaison 2012

gültig ab dem 29. Mai 2012 bis 01. September 2012 (ausser Sommerferien)



Achtung! Hallenbad Eversten ist nur bis zum 14.07. geöffnet

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
A - Kader (WK1)	18:30 - 20:00 F/O	18:00 - 19:30 F/O	18:00 - 19:30 F/O	18:00 - 19:15 F/O	16:30 - 18:00 F/Flö	11:30 - 13:00 F/Flö
B - Kader (WK 2)	17:30 - 18:30 F/O	17:00 - 18:00 F/O	17:00 - 18:00 F/O	17:00 - 18:00 F/O	16:30 - 18:00 F/Flö	
C - Kader (WK3)	16:30 - 17:30 F/O	16:00 - 17:00 F/O		16:00 - 17:00 F/O		10:30 - 11:30 F/Flö
D - Kader (Förder 3)		17:15 - 18:00 H/O			17:30 - 18:15 H/O	15:45 - 16:30 H/E
Fördergruppe (Förder 2)		16:30 - 17:15 H/O			16:45 - 17:30 H/O	15:45 - 16:30 H/E
Aufbaugruppe (Förder 1)		15:45 - 16:30 H/O			16:00 - 16:45 H/O	
Jugend C/D	15:00 - 16:30 F/O		16:00 - 17:00 F/O	18:30 - 19:15 H/O		
Jugend B	18:00 - 18:45 H/E			19:15 - 20:00 F/O		
Jugend A	18:45 - 19:45 H/E			19:15 - 20:00 F/O		
Nachwuchs E 1/2	17:00 - 18:00 H/E		17:00 - 18:00 H/E			
Nachwuchs K 1/2			17:00 - 18:00 H/E		17:00 - 18:00 H/E	
Minis/Seepf. E 1	14:45 - 15:30 H/E		14:45 - 15:30 H/E			
Minis/Seepf. E 2	15:30 - 16:15 H/E		15:30 - 16:15 H/E			
Minis/Seepf. E 3	16:15 - 17:00 H/E		16:15 - 17:00 H/E			
Minis/Seepf. K 1/2		14:00 - 14:45 H/E			15:30 - 16:15 H/E	
Minis/Seepf. K 2/3		14:45 - 15:30 H/E			16:15 - 17:00 H/E	
Neuanfänger E 1				14:00 - 14:45 H/E		
Neuanfänger E 2						13:30 - 14:15 H/E
Neuanfänger K 1				14:45 - 15:30 H/E		
Neuanfänger K 2					14:45 - 15:30 H/E	
Neuanfänger K 3						14:15 - 15:00 H/E
Neuanfänger 8+			18:00 - 19:00 H/E			15:00 - 15:45 H/E
Anfänger Erwachsene 1		19:00 - 19:45 H/E				
Anfänger Erwachsene 2		19:45 - 20:30 H/E				
E- Kader (Junioren / akt. Masters)	20:00 - 21:00 F/Flö	20:30 - 22:00 H/E	20:00 - 21:00 F/Flö		20:00 - 21:00 F/Flö	
Senioren / Masters				19:15 - 20:00 H/O		
Technik 1		20:30 - 22:00 H/E			20:00 - 21:00 F/Flö	
Technik 2		20:30 - 22:00 H/E	20:00 - 21:00 F/Flö		20:00 - 21:00 F/Flö	
Wasserball	21:00 - 21:45 H/O		21:00 - 21:45 H/O			
Schwimmen f. Jedermann	20:00 - 21:00 F/Flö	20:00 - 21:00 F/Flö	20:00 - 21:00 F/Flö		20:00 - 21:00 F/Flö	

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!

H/E = Hallenbad Eversten
H/O = Hallenbad Olantis
F/O = Freibad Olantis
F/Flö = Freibad Flötenteich