



OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

Trainingsplan für die Sommersaison 2015

gültig ab 01.06.2015 - vorauss. 31.08.2015

Sommerferien ausgenommen



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
A - Kader	18:00 - 19:30 F/O	18:00 - 19:30 F/O	18:00 - 19:30 F/O	18:00 - 19:30 F/O	17:00 - 19:00 F/Flö	11:30 - 13:00 F/Flö
B - Kader	17:30 - 18:30 F/O	16:15 - 17:15 H/O		17:30 - 18:30 H/O	16:00 - 17:30 F/Flö	10:30 - 11:30 F/Flö
C - Kader	18:00 - 19:00 H/O				16:00 - 17:00 F/Flö	10:30 - 11:30 F/Flö
Fördergruppe A		16:45 - 17:45 H/K		17:00 - 18:00 H/K		
Fördergruppe B		16:15 - 17:15 H/O			17:00 - 18:00 H/O	
Jugend D (10-11 Jahre)	16:00 - 16:45 F/O					14:00 - 15:00 H/K
Jugend C (12-13 Jahre)	16:45 - 17:30 F/O					14:00 - 15:00 H/K
Jugend B (14-15 Jahre)			19:30 - 20:30 H/K		19:00 - 20:00 F/Flö	
Jugend A (16 - 19 Jahre)			19:30 - 20:30 HK		19:00 - 20:00 F/Flö	
Gruppe Eva		17:15 - 18:00 H/O				
Flipper (10-11 Jahre)		17:00 - 18:00 F/O			16:45 - 17:30 H/K	
Delphine D/C (12-13 Jahre)		17:00 - 18:00 F/O			17:30 - 18:15 H/K	
Seesterne/Seepferdchen 8+					15:45 - 16:45 H/K	
Nachwuchs O1					16:00 - 17:00 H/O	
Nachwuchs E1	16:30 - 17:15 H/O			16:00 - 16:45 H/O		
Nachwuchs E2	17:15 - 18:00 H/O			16:45 - 17:30 H/O		
Nachwuchs K 1			16:00 - 17:00 H/O		16:45 - 17:30 H/K	
Nachwuchs K2			17:00 - 18:00 H/O		17:30 - 18:15 H/K	
Minis/Seepf. E 1	14:45 - 15:30 H/K		15:15 - 16:00 H/K			
Minis/Seepf. E 2	15:30 - 16:15 H/K		16:00 - 16:45 H/K			
Minis/Seepf. E 3	16:15 - 17:00 H/K		16:45 - 17:30 H/K			
Minis E4					15:00 - 15:45 H/K	
Minis E5					15:00 - 15:45 H/K	
Minis/Seepf. K 1		15:15 - 16:00 H/K				15:00 - 15:45 H/K
Minis/Seepf. K 2		16:00 - 16:45 H/K				15:45 - 16:30 H/K
Anfänger Erwachsene 1		19:45 - 20:30 H/K				
Anfänger Erwachsene 2					20:00 - 21:00 H/K	
Schwimmkreis		19:45 - 20:30 H/K		20:00 - 21:30 H/K		
E- Kader	20:00 - 21:00 F/O		20:00 - 21:00 F/Flö	20:00 - 21:30 H/K	20:00 - 21:00 F/Flö	13:00 - 14:00 F/F
Technik 2	20:00 - 21:00 F/O	20:30 - 22:00 H/K			20:00 - 21:00 F/Flö	
Technik 1		20:30 - 22:00 H/K			20:00 - 21:00 F/Flö	
Wasserball			20:45 - 21:45 H/O			

Kurzfristige Ausfälle werden auf unserer Homepage: www.oldenburger-schwimmverein.de bekannt gegeben.

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

Alle Aktiven werden gebeten, sich rechtzeitig vor Trainingsbeginn im Schwimmbad einzufinden, damit die Wasserzeiten vollständig genutzt werden können! Alle Gruppen ab Seepferdchengruppe, bitte eigene Flossen zum Training mitbringen!