



OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.



Trainingsplan für die Wintersaison 2015/2016

gültig ab 07.09.2015 - Mai 2016

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

Sollten einzelne Aktive die Trainingszeiten für längere Zeit nicht wahrnehmen können, wird um Rückmeldung an den Trainer gebeten.

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

H/E = Hallenbad Eversten
H/O = Hallenbad Olantiz
H/K = Hallenbad Kreyenbrück

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!