



# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.



## Trainingsplan für die Sommersaison 2016

gültig ab 29.05.2016 - 05.09.2016

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
C - Kader (Wettkampf, 7 - 9 Jahre)	17:30-18:30 H/O			17:30-18:30 H/O	16:00-17:00 F/O	
B - Kader (Wettkampf, 9 - 13 Jahre)	17:30-18:30 F/F	17:00-18:30 F/O	17:30-18:45 F/O		16:00-17:30 F/O	
A - Kader (Wettkampf, 14 Jahre und älter)	18:30-20:00 F/F	18:30-20:00 F/O	18:45-20:00 F/O	18:00-19:30 F/O	17:30-19:00 F/O	
Fördergruppe A (Wettkampfvorbereitung, 5 - 8 Jahre)		15:45-16:30 H/O		16:00-16:45 H/O		
Fördergruppe B (Wettkampfvorbereitung, 5 - 8 Jahre)		16:30-17:15 H/O				16:30-17:30 H/E
Jugend D (Freizeit, 10 - 13 Jahre)	16:00-16:45 F/F					14:00-15:00 H/E
Jugend C (Freizeit, 13 - 15 Jahre)	16:45-17:30 F/F					14:00-15:00 H/E
Jugend B (Freizeit, 15 - 17 Jahre)	18:30-20:00 F/F				19:00-20:00 F/O	
Jugend A (Freizeit, 17 Jahre und älter)	18:30-20:00 F/F				19:00-20:00 F/O	
Gruppe Eva (Sondergruppe)		17:15-18:15 H/O				
Flipper (Freizeit, 10 - 11 Jahre)		16:00-17:00 F/O			16:00-17:00 H/O	
Delphine (Freizeit, 12 - 13 Jahre)		16:00-17:00 F/O			17:00-18:00 H/O	
Seesterne8+/Seepferdchen8+ (8 Jahre und älter)					16:00-17:00 H/E	
Nachwuchs Olantis 1 (6 - 7 Jahre)				16:45-17:30 H/O		
Nachwuchs Eversten 1 (6 - 7 Jahre)	17:00-18:00 H/E				17:00-18:00 H/E	
Nachwuchs Eversten 2 (8 - 9 Jahre)	18:00-19:00 H/E				17:00-18:00 H/E	
Nachwuchs Kreyenbrück 1 (6 - 7 Jahre)	16:00-16:45 H/O		16:30-17:15 H/O			
Nachwuchs Kreyenbrück 2 (8 - 9 Jahre)	16:45-17:30 H/O		17:15-18:00 H/O			
Minis/Seepf. Eversten 1 (Gewöhnung, Seepf., 4 - 7 Jahre)	15:00-15:40 H/E		15:00-15:40 H/E			
Minis/Seepf. Eversten 2 (Gewöhnung, Seepf., 4 - 7 Jahre)	15:40-16:20 H/E		15:40-16:20 H/E			
Minis/Seepf. Eversten 3 (Gewöhnung, Seepf., 4 - 7 Jahre)	16:20-17:00 H/E		16:20-17:00 H/E			
Minis Eversten 4 (Gewöhnung, 4 - 7 Jahre)						15:45-16:30 H/E
Minis Eversten 5 (Gewöhnung, 4 - 7 Jahre)						15:45-16:30 H/E
Minis/Seepf. Kreyenbrück 1 (Gewöhnung, Seepf., 4 - 7 Jahre)		15:00-16:00 H/E				15:00-15:45 H/E
Minis/Seepf. Kreyenbrück 2 (Gewöhnung, Seepf., 4 - 7 Jahre)		15:00-16:00 H/E				15:00-15:45 H/E
Master Anfänger Erwachsene 1		19:00-20:00 H/E				
Master Schwimmkreis (Freizeit, Erwachsene)						16:30-17:30 H/E
Master E- Kader (Wettkampf, Erwachsene)	20:00-21:00 F/F		20:30-22:00 H/E		20:00-21:00 F/F	10:30-11:30 F/F
Master Technik 2 (Freizeit, Erwachsene)		20:00-21:30 H/E			20:00-21:00 F/F	
Master Technik 1 (Freizeit, Erwachsene)		20:00-21:30 H/E			20:00-21:00 F/F	
Master Wasserball			21:00-22:00 H/O			

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

Kurzfristige Ausfälle werden auf unserer Homepage: [www.oldenburger-schwimmverein.de](http://www.oldenburger-schwimmverein.de) bekannt gegeben. Bitte Newsletter abonnieren!