

OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

Trainingsplan für die Wintersaison 2013/2014

gültig ab 02. September 2013 bis Mai 2014



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
A - Kader	17:30-19:00 H/O	18:30-20:00 H/O	17:30-19:00 H/O	18:30-20:00 H/O	17:00-18:30 H/K	15:30-17:00 H/E
B - Kader	17:30-19:00 H/O	18:00-19:00 H/O		17:30-18:30 H/O	16:00-17:00 H/K	15:30-17:00 H/E
C - Kader	17:45-18:45 H/E			16:30-17:30 H/O	17:30-18:30 H/K	14:00-15:30 H/E
D - Kader	17:45-18:45 H/E				17:15-18:00 H/O	14:00-14:45 H/E
Nachwuchs O1		16:30-17:15 H/O			16:30-17:15 H/O	
Aufbaugruppe		15:45-16:30 H/O			15:45-16:30 H/O	
Jugend D/ 10-11 Jahre	16:00-16:45 H/O					14:00-15:00 H/K
Jugend C/ 12-13 Jahre	16:45-17:30 H/O					14:00-15:00 H/K (2B)
Jugend B/ 14-15 Jahre			19:30-20:30 H/K			16:30-17:30 H/K
Jugend A/ 16-17 Jahre			19:30-20:30 H/K			16:30-17:30 H/K
Flipper D/C 10-13 Jahre		17:15-18:00 H/O		15:45-16:30 H/O		
Nachwuchs E1	17:00-17:45 H/E		15:30-16:30 H/O			14:45-15:30 H/E
Nachwuchs E2	17:00-17:45 H/E		16:30-17:30 H/O			14:45-15:30 H/E
Nachwuchs K1	14:45-15:30 H/K		15:30-16:30 H/O		15:00-15:45 H/K	
Nachwuchs K2	15:30-16:15 H/K		16:30-17:30 H/O		15:45-16:30 H/K	
Minis/Seepf. E1	14:45-15:30 H/E		14:45-15:30 H/E			
Minis/Seepf. E2	15:30-16:15 H/E		15:30-16:15 H/E			
Minis/Seepf. E3	16:15-17:00 H/E		16:15-17:00 H/E			
Minis/Seepferdchen K1		14:45-15:30 H/K				15:00-15:45 H/K
Minis/Seepferdchen K2		15:30-16:16 H/K				15:45-16:30 H/K
Delphine D/C 10-13 Jahre	16:15-17:00 H/K				16:30-17:30 H/K	
Seepferdchen 8+					15:00-16:00 H/K	
Anfänger Erwachsene 1		19:45-20:30 H/K				
E- Kader (Junioren / akt. Masters)	20:45-22:00 H/E	20:30-22:00 H/K	20:30-22:00 H/K		20:00-21:30 H/K	16:30-17:30 H/K
Senioren / Masters		19:45-20:30 H/K				
Technik 1		20:30-22:00 H/K			20:00-21:30 H/K	
Technik 2		20:30-22:00 H/K			20:00-21:30 H/K	
Wasserball	21:00-21:45 H/O		21:00-21:45 H/O		21:00-22:00 H/E	

!beginn im Schwimmbad einzufinden, damit die Wasserzeiten vollständig genutzt werden können!