Gruppe 1

		Januar													Februar													März											
Monat																																							
Tag		Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi
Datum		06	08	10	13	15	17	20	22	24	25	27	29	31	01	02	03	05	07	10	12	14	17	19	21	24	26	28	01	02	04	06	09	11	13	16	18	20	21	23	25
Wettkampf	**Vorbereitung**								Furttaler Fisch		Wettkampf Sursee				Wettkampf Oerlikon	Wettkampf Oerlikon										Sportferien / Ferientraining nach Absprache			Wettkampf Baar	Sportferien / Ferientraining nach Absprache									Wettkampf Kloten		
	Taktik Disziplinen																																							
	Team-Geist Motivation																																							
	Krafttraining / Dehnen																																							
	Mentale Vorbereitung																																							
	Start / Wenden																																							
	Staffeln																																							
	Zeitmessung																																							
Kraul	Kopfhaltung																																							
	Körperlage																																							
	Beinschlag																																							
	Armzug																																							
	Rhythmus/Koordination																																							
	Atmung																																							
	Start																																							
	Wenden																																							
Rücken	Kopfhaltung																																							
	Körperlage																																							
	Beinschlag																																							
	Armzug																																							
	Rhythmus/Koordination																																							
	Start																																							
	Wenden																																							
Brust	Kopfhaltung																																							
	Körperlage																																							
	Beinschlag																																							
	Armzug																																							
	Rhythmus/Koordination																																							
	Atmung																																							
	Start																																							
	Wenden																																							
Delfin	Kopfhaltung																																							
	Körperlage																																							
	Beinschlag																																							
	Armzug																																							
	Rhythmus/Koordination																																							
	Atmung																																							
	Start																																							
	Wenden																																							

Gruppe 1

Monat		April																Mai																	Juni									
Tag		Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi		Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr
Datum		27	30	01	03	06	08	10	13	15	17	20	22	24	27	29		01	04	06	08	09	11	13	15	16	17	18	20	22	25	27	29	01	03	05	08	10	12	15	17	19
Wettkampf	**Vorbereitung**							Ostern										1, Mai				Wettkampf Bremgarten (Gr. 3+4) + Tägi Cup (Gr. 1-3)				Wettkampf Winterthur	Wettkampf Winterthur			Auffahrt Trainings-Weekend Do 21.5. bis So 24.5.20				Pfingstmontag								
	Taktik Disziplinen																																									
	Team-Geist Motivation																																									
	Krafttraining / Dehnen																																									
	Mentale Vorbereitung																																									
	Start / Wenden																																									
	Staffeln																																									
	Zeitmessung																																									
Kraul	Kopfhaltung																																									
	Körperlage																																									
	Beinschlag																																									
	Armzug																																									
	Rhythmus/Koordination																																									
	Atmung																																									
	Start																																									
	Wenden																																									
Rücken	Kopfhaltung																																									
	Körperlage																																									
	Beinschlag																																									
	Armzug																																									
	Rhythmus/Koordination																																									
	Start																																									
	Wenden																																									
Brust	Kopfhaltung																																									
	Körperlage																																									
	Beinschlag																																									
	Armzug																																									
	Rhythmus/Koordination																																									
	Atmung																																									
	Start																																									
	Wenden																																									
Delfin	Kopfhaltung																																									
	Körperlage																																									
	Beinschlag																																									
	Armzug																																									
	Rhythmus/Koordination																																									
	Atmung																																									
	Start																																									
	Wenden																																									

Gruppe 1

Monat							Juli					August							September																			
Tag		Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi
Datum		22	24	26	27	29	01	03	06	08	10	17	19	21	24	26	28	31	02	04	07	09	11	14	16	18	19	21	23	25	28	30	02	05	07	09	12	14
Wettkampf	**Vorbereitung**																																					
	Taktik Disziplinen																																					
	Team-Geist Motivation																																					
	Krafttraining / Dehnen																																					
	Mentale Vorbereitung																																					
	Start / Wenden																																					
	Staffeln																																					
	Zeitmessung																																					
Kraul	Kopfhaltung																																					
	Körperlage																																					
	Beinschlag																																					
	Armzug																																					
	Rhythmus/Koordination																																					
	Atmung																																					
	Start																																					
	Wenden																																					
Rücken	Kopfhaltung																																					
	Körperlage																																					
	Beinschlag																																					
	Armzug																																					
	Rhythmus/Koordination																																					
	Start																																					
	Wenden																																					
Brust	Kopfhaltung																																					
	Körperlage																																					
	Beinschlag																																					
	Armzug																																					
	Rhythmus/Koordination																																					
	Atmung																																					
	Start																																					
	Wenden																																					
Delfin	Kopfhaltung																																					
	Körperlage																																					
	Beinschlag																																					
	Armzug																																					
	Rhythmus/Koordination																																					
	Atmung																																					
	Start																																					
	Wenden																																					

Wettkampf Bülach

Sommerferien (13. Juli 2020 - 14. August 2020) /
Ferientraining nach Absprache

Wettkampf Frick + Kloten

Herbstferien / Ferientraining nach Absprache 1. Woche / Sport Camp /
Trainings-Lager Davos So 11.10. bis Sa 17.10.20

Gruppe 1

		Oktober								November																Dezember												
Monat																																						
Tag		Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Do
Datum		16	19	21	23	25	26	28	30	02	04	06	09	11	13	15	16	18	20	23	25	27	29	30	02	04	07	09	11	14	16	18	19	20	21	31
Wettkampf	**Vorbereitung**					Wettkampf Bülach										Wettkampf / Clubmeisterschaft 2020 SCR							Wettkampf Gais AI (Gr. 3+4) / Bülach (Gr. 1-3)										Wettkampf Uster	Wettkampf Uster	Weihnachtsferien	
	Taktik Disziplinen																																			
	Team-Geist Motivation																																			
	Krafttraining / Dehnen																																			
	Mentale Vorbereitung																																			
	Start / Wenden																																			
	Staffeln																																			
	Zeitmessung																																			
Kraul	Kopfhaltung																																			
	Körperlage																																			
	Beinschlag																																			
	Armzug																																			
	Rhythmus/Koordination																																			
	Atmung																																			
	Start																																			
	Wenden																																			
Rücken	Kopfhaltung																																			
	Körperlage																																			
	Beinschlag																																			
	Armzug																																			
	Rhythmus/Koordination																																			
	Start																																			
	Wenden																																			
Brust	Kopfhaltung																																			
	Körperlage																																			
	Beinschlag																																			
	Armzug																																			
	Rhythmus/Koordination																																			
	Atmung																																			
	Start																																			
	Wenden																																			
Delfin	Kopfhaltung																																			
	Körperlage																																			
	Beinschlag																																			
	Armzug																																			
	Rhythmus/Koordination																																			
	Atmung																																			
	Start																																			
	Wenden																																			