SCHWIMMCLUB REGENSDORF

TRAINING NEWS

März 2020

Trainer-Anweisungen + News:

- Einturnen 5-10 Min. + Kraft-Training 5-10 Min. ab 16:45 resp. 18:15 Uhr
  Bei Verspätung beim Trainer melden, ohne die anderen zu stören.
- Bei **Technik**-Erklärungen ruhig sein + zuhören und Übungen **konzentriert,** ruhig und korrekt umsetzen. Muss noch besser werden.
- Regeln bitte einhalten «Wasserflasche» «richtige Wenden» «kein Halt auf Strecke» «Bahnmitte immer freihalten»!!! Sonst 20 Liegestützen ☺
- Das **Kraft-Training** begleiten wir mit den 3 Challenge siehe Webseite
- **Geht an die Wettkämpfe,** für das trainieren wir + haltet alle Termine frei!

Club-Anweisungen, News + Agenda:

- **WK Baar** Bravo an alle Anwesenden viele neue Bestzeiten, Top Team-Play
- **Corona** Geht auf unsere **Webseite** und informiert Euch über Aktuelle Infos
- **Trainings-Weekend** 21.5. bis 24.5.20 in Geroldswil haltet Euch Termine frei!

Wettkämpfe

- **Schluefli-Meeting Kloten 21.3.2020**, Jetzt anmelden! **Frist Mo 9.3.2020**
- **Piranha Cup Bremgarten 9.5.2020**, Jetzt anmelden! **Frist Mo 27.4.2020**
- **Eulach Meeting Winterthur 16/17.5.2020**, Jetzt anmelden! **Frist Mo 27.4.2020**

Wir wollen **Staffeln** schwimmen im 2020! **Wer möchte Staffeln schwimmen???**