SCHWIMMCLUB REGENSDORF

TRAINING NEWS

November/Dezember 2020

Trainer-Anweisungen + News:

- Corona Schutzkonzept exakt einhalten, wir wollen keine Trainingspause mehr
- **1.** Leinen rein 16:45 Uhr / Leinen raus um 20 Uhr (Alle helfen, richtiger Ablauf)
  2. 10-15 Min Einturnen + Kraft-Training ab 16:45 resp. 18:15 Uhr
  Bei Verspätung beim Trainer melden, ohne die anderen zu stören.
- Bei **Technik- & Übungs-Erklärungen** ruhig sein + zuhören und Übungen **konzentriert und korrekt** durchführen. Muss noch besser werden!!!
- Regeln bitte einhalten «**Wasserflasche**» «**richtige Wenden**» «**kein Halt auf Strecke**» «**Bahnmitte immer freihalten**»!!! Sonst 20 Liegestützen ☺
- **Geht an die Wettkämpfe,** für das Trainieren wir + haltet alle Termine frei!

Club-Anweisungen, News + Agenda:

- **Trainings-Wettkampf-Woche** Bravo an alle Aktiven, viele neue Bestzeiten. Wir werden anstelle der Wettkämpfe noch eine solche Woche machen im 2020.
- **Corona** Informiert Euch regelmässig auf unserer **Webseite** über aktuelle News
- **Annika** Bravo, in Ihrem Jahrgang mit 50m Rücken **die Nr. 6 der Schweiz**.

Wettkämpfe

- **21. Nov. 2020 Klotener Jahrgangswettkampf**, Jetzt anmelden! ABGESAGT
- **29. Nov. 2020 Jahrgangswettkampf Bülach**, Jetzt anmelden! ABGESAGT
- **19. Dez. 2020 Uster Christmas-Cup**, Jetzt anmelden! ABGESAGT

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