Gruppe 1

		Januar														Februar													März										
Monat																																							
Tag		Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo
Datum		04	06	08	11	13	15	18	20	22	23	24	25	27	29	30	31	01	03	05	08	10	12	15	17	19	22	24	26	28	01	03	05	08	10	12	15	17	19	21	22
Wettkampf	**Vorbereitung**								Furttaler Fisch		Wettkampf Sursee	Wettkampf Sursee				Wettkampf Oerlikon	Wettkampf Oerlikon														Sportferien Ferientraining nach Absprache										Clubmeisterschaften 2020	
	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

		April																	Mai																				Jun								
Monat																																															
Tag		Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo
Datum		24	26	28	29	31	02	05	07	09	12	14	16	19	21	23	26	28	30	03	05	07	10	12	14	15	16	17	19	21	24	26	28	31	02	04	07	09	11	13	14
Wettkampf	**Vorbereitung**			WK Baar / Kloten			Ostern										Frühlingsferien							Auffahrt Trainings-Weekend Do 13.5. bis So 16.5.20	Wettkampf Winterthur	Wettkampf Winterthur						Pfingstmontag										Götti Schwimmen	
	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		i							Juli								August							September																		
Tag		Mi	Fr	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	Sa	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo
Datum		16	18	21	23	25	26	28	30	02	05	07	09	12	14	16	16	18	20	23	25	27	30	01	03	06	08	10	11	13	15	17	18	20	22	24	27	29	01	03	04
Wettkampf	**Vorbereitung**						Wettkampf Bülach										Sommerferien (19. Juli 2021 - 22. August 2021) / Ferientraining nach Absprache + Trainings-Lager Davos												Wettkampf Bremgarten				Wettkampf Frick + Kloten							Wettkampf / SCR Cup Erlen	
	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

		Oktober												November														Dezember										
Monat																																					
Tag		Mi	Fr	Mo	Mi	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	Sa	So	Mo	Do
Datum		06	08	11	13	15	18	20	22	24	25	27	29	01	03	05	08	10	12	14	15	17	19	22	24	26	28	29	01	03	06	08	10	13	15	17	18	19	20	30
Wettkampf	**Vorbereitung**			Herbstferien																Wettkampf / Clubmeisterschaft 2021 SCR							Wettkampf Gais AI (Gr. 3+4) / Bülach (Gr. 1-3)										Wettkampf Uster	Wettkampf Uster	Weihnachtsferien	
	Taktik Disziplinen			Ferientraining nach Absprache																																			
	Team-Geist Motivation			Sport Camp																																			
	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																																						