

Gruppe 2

Monat		Juli							August							September																									
		Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo										
Tag		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
Datum																																									
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 (19. Juli 2021 - 22. August 2021) / Ferientraining nach Absprache + Trainings-Lager Davos																																							
		Wettkampf Bremgarten																																							
		Wettkampf Frick + Kloten																																							
		Wettkampf / SCR Cup Erlen																																							

Gruppe 2

Monat		Oktober												November												Dezember													
		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	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Do						
		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
Datum																																							
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																																							
		Herbstferien Ferientraining nach Absprache Sport Camp																																					
		Wettkampf / Clubmeisterschaft 2021 SCR																																					
		Wettkampf Gais AI (Gr. 3+4) / Bülach (Gr. 1-3)																																					
		Wettkampf Uster Wettkampf Uster																																					
		Weihnachtsferien																																					