

Gruppe 3

Monat		Januar														Februar														März																				
		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	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo												
Tag		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									
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																																																		
		Furttaler Fisch Wettkampf Sursee Wettkampf Sursee Wettkampf Oerlikon Wettkampf Oerlikon Sportferien Ferientraining nach Absprache Clubmeisterschaften 2020																																																

Gruppe 3

Monat	April																Mai											Jun												
	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	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
Wettkampf	Vorbereitung																																							
	Taktik Disziplinen																																							
	Team-Geist Motivation																																							
	Krafttraining / Dehnen																																							
	Mentale Vorbereitung																																							
	Start / Wenden																																							
	Staffeln																																							
Kraul	Zeitmessung																																							
	Kopfhaltung																																							
	Körperlage																																							
	Beinschlag																																							
	Armzug																																							
	Rhythmus/Koordination																																							
	Atmung																																							
Rücken	Start																																							
	Wenden																																							
	Kopfhaltung																																							
	Körperlage																																							
	Beinschlag																																							
	Armzug																																							
	Rhythmus/Koordination																																							
Brust	Start																																							
	Wenden																																							
	Kopfhaltung																																							
	Körperlage																																							
	Beinschlag																																							
	Armzug																																							
	Rhythmus/Koordination																																							
Delfin	Atmung																																							
	Start																																							
	Wenden																																							
	Kopfhaltung																																							
	Körperlage																																							
	Beinschlag																																							
	Armzug																																							
Rhythmus/Koordination																																								

WK Baar / Kloten

Ostern

Frühlingsferien
Ferientraining nach Absprache

Auffahrt Trainings-Weekend Do 13.5. bis So 16.5.20

Wettkampf Winterthur

Wettkampf Winterthur

Pfingstmontag

Götti Schwimmen

Gruppe 3

Monat		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	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																																								
	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 3

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																																					