Gruppe 2 - Planung 2023

Monat		Januar																Februar													März								
Tag		Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Mo		Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo		Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr
Datum		02	04	06	09	11	13	16	18	20	21	22	23	25	27	30		01	03	04	05	06	08	10	13	15	17	20	22	24	27		01	03	06	08	10	11	13	15	17
Wettkampf	**Vorbereitung**	Ferien, kein Training (Hallenbad geschlossen)									Wettkampf STL Campus Sursee										Wettkampf Hallen-Jugendtag Oerlikon										Ferien. kein Training (Revision Hallenbad)							Wettkampf Schluefi Meeting Kloten				
	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 2 - Planung 2023

Monat									April												Mai																				
Tag		Sa	Mo	Mi	Fr	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	Do	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Sa	So
Datum		18	20	22	24	27	29	31	03	05	07	10	12	14	17	19	21	24	26	28	01	03	05	08	10	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	24	26	27	28
Wettkampf	**Vorbereitung**	Wettkampf RESERVE									Ostern, kein Training										Ferien Training						Wettkampf Eulach Meeting Winterthur				Trainings Weekend an Auffahrt							Pfingsten, kein Training	
	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 2 - Planung 2 0 2 3

Monat				Juni															Juli																				
Tag		Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	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	So	Mo
Datum		29	31	02	05	07	09	10	12	14	16	19	21	23	24	26	28	30	03	05	07	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31	02	04	07	09	11	12	13	14
Wettkampf	**Vorbereitung**							Wettkampf Burgdorf							Wettkampf Büli-Cup Bülach																Ferien Training									
	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 2 - Planung 2023

Monat		August										September																					Oktober							
Tag		Di	Mi	Do	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Sa	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi
Datum		15	16	17	18	19	21	23	25	28	30	01	02	04	06	08	09	10	11	12	13	15	16	18	20	22	24	25	27	29	30	02	04	06	09	11	13	16	18
Wettkampf	**Vorbereitung**	Trainings Lager										Wettkampf Speedmeeting Aarau					Wettkampf RESERVE	Wettkampf RESERVE					Wettkampf RESERVE				Wettkampf RESERVE				Wettkampf RESERVE							Herbstferien Ferientraining nach Absprache Sport Camp							
	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 2 - Planung 2 0 2 3

Monat							November															Dezember													
Tag		Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr	So	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Mi	Fr	Mo	Mi	Fr
Datum		20	23	25	27	30	01	03	06	08	10	12	13	15	17	20	22	24	26	27	29	01	02	03	04	06	08	09	10	11	13	15	18	20	22
Wettkampf	**Vorbereitung**											Club Meisterschaft 2023							Wettkampf RESERVE				Wettkampf RESERVE	Wettkampf RESERVE				Wettkampf Uster							
	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																																		