

Wettkampfschule

| | |
|--------------------------------|---|
| Haupttrainer: | Anja Bornhauser |
| Assistenztrainer:innen: | Gloria Colzani, Nina Zangger, Cédric Veuve, Misty Maye, Thondup Retzke, Cécilie Burkolter |
| Anzahl Trainings: | Minimum 2, Maximum 5 |
| Trainingszeiten: | |

| Sommer | | | Winter | | |
|------------|-------------|----------------------|------------|-------------|----------------------|
| Montag | 16:45-18:00 | Hallenbad St. Jakob* | Montag | 16:45-18:00 | Hallenbad St. Jakob* |
| Dienstag | 16:45-18:00 | Hallenbad St. Jakob | Dienstag | 16:45-18:00 | Hallenbad St. Jakob |
| Mittwoch | 15:45-17:00 | Hallenbad St. Jakob | Mittwoch | 15:15-16:30 | Eglisee |
| Donnerstag | 16:45-18:00 | Hallenbad St. Jakob | Donnerstag | 16:45-18:00 | Hallenbad St. Jakob |
| Freitag | | kein Training | Freitag | | kein Training |
| Samstag | 10:45-12:00 | Hallenbad St. Jakob | Samstag | 10:45-12:00 | Hallenbad St. Jakob |

* nur für ausgewählte Schwimmer:innen mit höherem Niveau

Während den offiziellen Schulferien finde keine Trainings statt.

Kinder-Grundlagentraining (KG)

| | |
|--------------------------|----------------------|
| Haupttrainer: | Alexandre Tkaczuk |
| Anzahl Trainings: | Minimum 5, Maximum 6 |
| Trainingszeiten: | |

| Sommer | | | Winter | | |
|------------|-------------|---------------------|------------|-------------|---------------------|
| Montag | 17:30-20:00 | Hallenbad St. Jakob | Montag | 18:00-20:00 | Hallenbad St. Jakob |
| Dienstag | 10:00-12:00 | Sportbad St. Jakob* | Dienstag | 10:00-12:00 | Eglisee* |
| Mittwoch | 16:30-18:00 | Hallenbad St. Jakob | Mittwoch | 16:30-18:00 | Eglisee |
| Donnerstag | 10:00-12:00 | Sportbad St. Jakob* | Donnerstag | 10:00-12:00 | Eglisee* |
| | 17:30-20:00 | Hallenbad St. Jakob | | 16:30-18:30 | Eglisee |
| Freitag | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | Freitag | 17:00-18:30 | Hallenbad St. Jakob |
| Samstag | 10:30-13:00 | Sportbad St. Jakob | Samstag | 09:00-11:00 | Hallenbad St. Jakob |

* Sportklassenfenster

Sommersaison: Die **ersten** 30 Minuten Landtraining

Jugend-Aufbautraining (JA)

| | |
|--------------------------|----------------------|
| Haupttrainer: | Mane Sokolovski |
| Anzahl Trainings: | Minimum 5, Maximum 6 |
| Trainingszeiten: | |

| Sommer | | | Winter | | |
|------------|-------------|--------------------------------------|------------|-------------|----------|
| Montag | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | Montag | 16:30-18:30 | Eglisee |
| Dienstag | 10:00-12:00 | Sportbad St. Jakob* | Dienstag | 10:00-12:00 | Eglisee* |
| | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | | 16:30-18:30 | Eglisee |
| Mittwoch | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | Mittwoch | 16:30-18:30 | Eglisee |
| Donnerstag | 10:00-12:00 | Sportbad St. Jakob* | Donnerstag | 10:00-12:00 | Eglisee* |
| | 18:00-20:00 | Hallenbad St. Jakob (Ungerade Woche) | | 16:30-18:30 | Eglisee |
| | 18:00-20:00 | Sportbad St. Jakob (Gerade Woche) | | | |
| Freitag | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | Freitag | 16:30-18:30 | Eglisee |
| Samstag | 09:00-11:00 | Hallenbad St. Jakob | Samstag | 08:30-10:30 | Eglisee |

* Sportklassenfenster

Sommersaison: Die **ersten** 30 Minuten Landtraining

Wintersaison: Die **letzten** 30 Minuten Landtraining

Juniors – JA Elite

| | |
|--------------------------|----------------------|
| Haupttrainer: | Paolo Bossini |
| Anzahl Trainings: | Minimum 6, Maximum 8 |
| Trainingszeiten: | |

| Sommer | | | Winter | | |
|------------|-------------|---------------------|------------|-------------|---------------------|
| Montag | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | Montag | 16:30-19:00 | Eglisee |
| Dienstag | 10:00-12:00 | Sportbad St. Jakob* | Dienstag | 10:00-12:00 | Eglisee* |
| | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | | 17:30-20:00 | Eglisee |
| Mittwoch | 16:00-18:00 | Hallenbad St. Jakob | Mittwoch | 17:30-20:00 | Eglisee |
| Donnerstag | 10:00-12:00 | Sportbad St. Jakob* | Donnerstag | 10:00-12:00 | Eglisee* |
| | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | | 16:30-18:00 | Eglisee |
| Freitag | 17:30-20:00 | Hallenbad St. Jakob | Freitag | 17:30-20:00 | Hallenbad St. Jakob |
| Samstag | 09:00-11:00 | Sportbad St. Jakob | Samstag | 08:30-10:30 | Eglisee |

* Sportklassenfenster

Sommersaison: Die **ersten** 30 Minuten Landtraining

Wettkampfruppe Junior

Haupttrainer: Paolo Bossini
Assistenztrainer*innen: Nina Zangger, Gloria Colzani
Anzahl Trainings: Minimum 1, Maximum 3
Trainingszeiten:

| Sommer | | | Winter | | |
|------------|---------------|---------------------|------------|---------------|---------------------|
| Montag | 06:00-07:30 | Sportbad St. Jakob | Montag | 06:00-07:30 | Eglisee |
| Dienstag | kein Training | | Dienstag | kein Training | |
| Mittwoch | 06:00-07:30 | Sportbad St. Jakob | Mittwoch | 06:00-07:30 | Eglisee |
| Donnerstag | kein Training | | Donnerstag | kein Training | |
| Freitag | 06:00-07:30 | Sportbad St. Jakob | Freitag | 06:00-07:30 | Eglisee |
| | 17:00-18:00 | Hallenbad St. Jakob | | 17:00-18:00 | Hallenbad St. Jakob |
| Samstag | 09:00-11:00 | Hallenbad St. Jakob | Samstag | 10:30-12:00 | Eglisee |

Elite – Junior Elite

Haupttrainer: Xavier Fleury
Anzahl Trainings: Minimum 8, Maximum 11
Trainingszeiten:

| Sommer | | | Winter | | |
|------------|-------------|---------------------|------------|-------------|---------------------|
| Montag | 09:00-12:00 | Sportbad St. Jakob | Montag | 06:00-10:00 | Eglisee |
| | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | | 17:30-20:00 | Eglisee |
| Dienstag | 10:00-12:00 | Sportbad St. Jakob | Dienstag | 10:00-12:00 | Eglisee |
| | 17:30-20:00 | Hallenbad St. Jakob | | 17:30-20:00 | Hallenbad St. Jakob |
| Mittwoch | 09:00-12:00 | Sportbad St. Jakob | Mittwoch | 06:00-10:00 | Eglisee |
| | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | | 17:30-20:00 | Eglisee |
| Donnerstag | 10:00-12:00 | Sportbad St. Jakob | Donnerstag | 10:00-12:00 | Eglisee |
| | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | | 17:30-20:00 | Eglisee |
| Freitag | 09:00-12:00 | Sportbad St. Jakob | Freitag | 06:00-10:00 | Eglisee |
| | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | | 17:30-20:00 | Eglisee |
| Samstag | 08:40-11:00 | Hallenbad St. Jakob | Samstag | 08:40-11:00 | Hallenbad St. Jakob |

Sommersaison: Die **ersten** 30 Minuten Landtraining**Wettkampfruppe Elite (WK Elite)**

Haupttrainer: Xavier Fleury
Trainingszeiten:

| Sommer | | | Winter | | |
|------------|---------------|---------------------|------------|---------------|---------------------|
| Montag | 06:00-08:00 | Sportbad St. Jakob | Montag | 06:00-08:00 | Eglisee |
| | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | | 18:30-20:00 | Eglisee |
| Dienstag | kein Training | | Dienstag | kein Training | |
| Mittwoch | 06:00-08:00 | Sportbad St. Jakob | Mittwoch | 06:00-08:00 | Eglisee |
| Donnerstag | 17:30-20:00 | Sportbad St. Jakob | Donnerstag | 18:00-20:00 | Hallenbad St. Jakob |
| Freitag | 06:00-08:00 | Sportbad St. Jakob | Freitag | 06:00-08:00 | Eglisee |
| | 19:00-20:00 | Hallenbad St. Jakob | | 18:00-20:00 | Eglisee |
| Samstag | 08:40-11:00 | Hallenbad St. Jakob | Samstag | 08:40-11:00 | Hallenbad St. Jakob |

Sommersaison: Die **ersten** 30 Minuten Landtraining**Masters**

Haupttrainer: Xavier Fleury
Anzahl Trainings: Kein Minimum
Trainingszeiten:

| Sommer | | | Winter | | |
|------------|-------------|--------------------------------|------------|-------------|--------------------------------|
| Montag | 06:00-07:30 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | Montag | 06:00-08:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | 08:00-09:00 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 08:00-09:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | 12:00-13:30 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 12:00-13:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | 12:00-14:00 | Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 12:00-14:00 | Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen |
| Dienstag | 10:00-12:00 | Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen | Dienstag | 10:00-12:00 | Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen |
| | 12:00-13:30 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 12:00-13:30 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | | | | 20:00-21:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| Mittwoch | 06:00-07:30 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | Mittwoch | 06:00-07:30 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | 08:00-09:00 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 08:00-09:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | 12:00-13:30 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 12:00-13:30 | Eglisee – 2 Bahnen |
| Donnerstag | 10:00-12:00 | Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen | Donnerstag | 10:00-12:00 | Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen |
| | 12:00-13:30 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 12:00-13:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | 12:00-14:00 | Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 12:00-14:00 | Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen |
| | 20:00-21:00 | Sportbad St. Jakob – 1 Bahn | | 20:00-21:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| Freitag | 06:00-07:30 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | Freitag | 06:00-07:30 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | 08:00-09:00 | Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen | | 08:00-09:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| | 12:00-13:30 | Sportbad St. Jakob – 3 Bahnen | | 12:00-13:00 | Eglisee – 2 Bahnen |
| Samstag | 13:00-15:00 | Gartenbad St. Jakob – 2 Bahnen | Samstag | 10:30-12:00 | Eglisee – 2 Bahnen |