

ANHANG 1: GRUPPENEITEILUNG UND TRAININGSZEITEN SAISON 2023/2024

Wettkampfschule

Haupttrainer: Alexandre Tkaczuk

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

* Sportklassenfenster

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

Wettkampfgruppe 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	10:00-12:00	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	10:00-12:00	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	10:00-12:00	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

Wettkampfgruppe Elite (WK Elite)

Haupttrainer: Xavier Fleury
Trainingszeiten:

Sommer			Winter		
Montag	06:00-08:00	Sportbad St. Jakob	Montag	06:00-08:00	Eglisee
	18:00-20:00	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	18:00-20:00	Sportbad St. Jakob	Donnerstag	18:00-20:00	Hallenbad St. Jakob
	06:00-08:00	Sportbad St. Jakob		06:00-08:00	Eglisee
Freitag	19:00-20:00	Hallenbad St. Jakob	Freitag	18:00-20:00	Eglisee
	08:40-11:00	Hallenbad St. Jakob		08:40-11:00	Hallenbad St. Jakob

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		08:00-09:30	Eglisee – 2 Bahnen
	12:00-13:00	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	12:00-13:30	Eglisee – 2 Bahnen
	12:00-13:00	Sportbad St. Jakob – 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		08:00-09:30	Eglisee – 2 Bahnen
	12:00-13:00	Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen		12:00-13:30	Eglisee – 2 Bahnen
Donnerstag	10:00-12:00	Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen	Donnerstag	12:00-13:00	Eglisee – 2 Bahnen
	12:00-13:00	Sportbad St. Jakob – 2 Bahnen		12:00-14:00	Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen
	12:00-14:00	Hallenbad St. Jakob – 2 Bahnen		20:00-21:00	Eglisee – 2 Bahnen
	20:00-21:00	Sportbad St. Jakob – 1 Bahn		06:00-07:30	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		08:00-09:30	Eglisee – 2 Bahnen
	12:00-13:00	Sportbad St. Jakob – 3 Bahnen		12:00-13:00	Eglisee – 2 Bahnen
Samstag	13:00-15:00	Gartenbad St. Jakob – 2 Bahnen	Samstag	07:00 - 08:30	Eglisee – 2 Bahnen
Sonntag			Sonntag	10:30-12:00	Eglisee – 2 Bahnen
				07:00 - 09:30	Eglisee – 2 Bahnen