

# Trainingszeiten

## Wettkampfschwimmen



Ansprechpartnerin: Gerti Wallentin  
 Abteilungsleiterin Schwimmen  
 Tel.: 0151 2575 7018      Mail: gerti.wallentin@ssc-hoerde.de

	<b>Wettkampfmannschaft</b>	<b>Nachwuchsmannschaft</b>	<b>Talents</b>	<b>Minis</b>	<b>Masters</b>
<b>Montag</b>	16.15 - 17.45 Schwimmen	nach Absprache		16.30 - 17.45 Schwimmen	
<b>Dienstag</b>					19.00 - 20.00 Krafttraining
	18.00 - 20.00 Schwimmen	16.00 - 17.30 Schwimmen	16.30 - 17.30 Schwimmen		20.00 - 21.30 Schwimmen
<b>Mittwoch</b>	17.00 - 18.00 Krafttraining				
	18.00 - 20.00 Schwimmen	16.30 - 18.00 Schwimmen	16.30 - 17.30 Schwimmen		20.00 - 21.30 freies Training
<b>Donnerstag</b>	17.30 - 19.30 Schwimmen	16.30 - 18.00 Schwimmen	16.30 - 17.30 Schwimmen	16.30 - 17.30 Schwimmen	
<b>Freitag</b>	17.00 - 18.00 Krafttraining	16.15 - 17.00 Gymnastik/ Technik	16.15 - 17.00 Gymnastik		20.00 - 21.30 Schwimmen
	18.00 - 20.00 Schwimmen	17.00 - 18.30 Schwimmen	17.00 - 18.00 Schwimmen		
<b>Samstag</b>	nach Vereinbarung	---	---	---	---

<b>Training:</b>	mind. 3 x wöchentlich	2-3 x wöchentlich	2 x wöchentlich	2 x wöchentlich	möglichst regelmäßig
<b>Trainingslager:</b>	Oster-, Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien		
<b>Sonstiges:</b>	Leistungsdiagnostik, Frühtraining nach Vereinbarung				