

Schwimmverein Straubing - Trainingszeiten Hallenbadsaison

	Uhrzeit	WK 1	WK 2	WK 3	NWK	MWK	BS	N
Montag	18.15-19.00	Kraftraum	Athletik			Kraftraum		
	19.00-19.45	St. Josef	Wasser			St. Josef	Wasser	
	19.45-20.30	Wasser	Wasser			Wasser	ab 18 J.	
	20.30-21.15	Wasser				Wasser	ab 18 J.	
Dienstag	18.15-19.00	Athletik		Athletik				
	19.00-19.45	Wasser	Athletik	Wasser				
	19.45-20.30	Wasser	Wasser					
Mittwoch	17.00-18.00							Institut
	18.00-19.00				Institut			
Freitag	16.15-17.00	Athletik	Athletik					
	17.00-17.45	Wasser	Wasser	Athletik				Institut
	17.45-18.30	Wasser	Wasser	Wasser	Institut			
Samstag	16.00-16.30				Athletik			
	16.30-17.15	Athletik			Wasser			
	17.15-18.00	Wasser	Athletik	Athletik			Wasser	
	18.00-18.45	Wasser	Wasser	Wasser		Athletik	Athletik	
	18.45-19.30		Wasser	Wasser		Wasser	ab 18 J.	
Sonntag	18.15-19.00	Athletik	Athletik			Athletik	ab 18 J.	
	19.00-20.00	Wasser	Wasser			Wasser	ab 18 J.	

Gruppen und Kriterien (WK = Wettkampfgruppe):

- WK 1: Alter 12-24, Pflichtzeit BJM + 2,5 Sek./50m
- WK 2: Alter 12-19, Pflichtzeit BJM + 10 Sek./50m + Pflichtzeit Niederbayerische
- WK 3: Alter 12-14, Teilnahme an mindestens 3 Wettkämpfen im Jahr
- NWK = Nachwuchs-WK: Alter 8-11, mindestens 2 Wettkämpfe im Jahr
Training Mittwoch und Freitag im Institut für Hörgeschädigte, Samstag im Aquatherm
- MWK = Masters-WK: Alter ab 20, mindestens 2 Wettkämpfe im Jahr
- BS = Breitensportgruppe: wenn keine regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen + Triathleten
- N = Nachwuchsgruppe, Alter 6-10, Training im Institut für Hörgeschädigte
Vorschwimmen für Neuanfänger jeden Mittwoch im September um 17 Uhr

Hinweise zum Training:

- Jedes Training beginnt mit Athletik. Treffpunkt zur angegebenen Uhrzeit in der Eingangshalle beim Gymnastikraum. Anschließend ist Umziehen möglich bzw. in Sportkleidung kommen.
- Zuspätkommen bzw. früher Aufhören ist erlaubt, sollte aber einen Grund haben. Wer aus schulischen oder anderen Gründen später kommt, soll dies bitte seinem Trainer mitteilen.
- Die Gruppeneinteilung und die Zeiten sind einzuhalten. Ein Wechsel der Gruppe ist nur nach Rücksprache mit dem Trainer möglich.
- Eintrittskarten gibt es nur zu den Trainingszeiten an der Kasse. Aktive der WK 1 können die Dauerkarten aber jederzeit nutzen.