

Planung SVSW: Saison 2019/20

Makrozyklus 1				Makrozyklus 2				Makrozyklus 3			
T R A I N				Q U A L I F Y				P E R F O R M			
September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August
1	1 TR	1	1	1	1 TR	1	1	1	1	1	1
2	2 TR	2	2	2	2	2	2	2 Futura II	2	2	2
3	3 TR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4 TR	4	4	4	4	4	4 TL	4	4	4	4
5	5 TR	5	5	5	5	5	5 TL	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6 TL	6	6 ROS OFFEN	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7 TL	7	7 ROS OFFEN	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8 TL	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9 TL	9	9	9	9
10	10 TL	10 MEETING	10	10	10	10	10 TL	10	10	10	10
11	11 TL	11	11	11	11	11	11 TL	11	11	11	11
12	12 TL	12	12	12	12	12	12 TL	12	12	12	12
13	13 TL	13	13	13	13	13	13 TR	13	13	13	13
14	14 TL	14	14 Futura	14	14	14	14 TR	14	14	14	14
15	15 TL	15	15	15	15 ROS Nachwuchs	15	15 TR	15	15	15	15
16	16 TL	16	16	16	16 ROS Nachwuchs	16	16 TR	16 Eulach	16	16	16
17	17 TL	17	17	17	17	17	17 TR	17 Eulach	17	17	17
18	18 TL	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20 ROS NACHWUCHS	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21 ROS NACHWUCHS	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25 Jugendcup Final	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26 Jugendcup Final	26	26	26	26
27	27	27	27	27 TR	27	27	27	27	27	27	27
28	28 MEETING	28	28	28 TR	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29 TR	29 Vereinsmeisterschaften	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30 TR	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31 TR	31	31	31	31	31	31	31

Swiss Swimming ROS Anreisetag Trainingsfrei SVSW Swiss Swimming Ferien SG

Makrozyklus 1:

Datum	Was	Ort	Stufe
1 28.09.2019	Meeting	Frauenfeld	Futura
2 1.-5.10.2019	Training Ferienprogramm	Wittenbach	Futura
3 6.19.10.2019	Trainingslager	Tenero	Futura
4 10.11.2019	AquaSphere Hohentwiel	Singen	Futura
5 14.12.2019	Futura I	Chur	Futura
6			
7			

Makrozyklus 2:

Datum	Was	Ort	Stufe
1 27.-1.2.2019	Training Ferienprogramm	Wittenbach	Futura
2 15./16.2.2020	ROS Nachwuchsmeisterschaften	Chur	Futura
3 29.02.2020	Vereinsmeisterschaften	Wittenbach	Futura
4 21.03.2020	Schlufmeeting	Kloten	Futura
5 4.-12.4.2020	Trainingslager	Koper	Futura
6 13-17.4.2020	Training Ferienprogramm	Wittenbach	Futura
7			

Makrozyklus 3:

Datum	Was	Ort	Stufe
1 25./26.4.2020	Jugendcup Final	Yverdone	ROS Qualifizierte Jg 04 und jünger
2 provisorisch	Futura II	Gossau	Futura
3 16./17.5.2020	Eulach Meeting	Winterthur	Futura
4	ROS Offen	noch offen	Futura
5	ROS nachwuchs	noch offen	Futura
6 6.-11.7.2020	Sommertrainingswoche	Wittenbach/	Anmeldung
7 3.-8.8.2020	Sommertrainingswoche	Wittenbach/	Anmeldung