

Planung SVSW Swimming: 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	Mal	Juni	Juli	August
1	1 ITW	1	1	1	1 ITW	1	1	1	1	1	1
2	2 ITW	2 VM Bulach	2	2	2	2	2 SM	2	2	2	2
3	3 ITW	3 VM Bulach	3	3	3	3	3 SM	3	3	3 SM	3
4	4 ITW	4	4	4	4	4	4 SM	4	4	4 SM	4
5	5 ITW	5	5	5	5	5	5 SM	5	5	5 SM	5
6	6 TL	6	6	6	6	6	6 TL	6	6 ROS OFFEN	6 TL	6
7	7 TL	7	7 VM Final Jugend	7	7	7 TL	7 TL	7	7 ROS OFFEN	7 TL	7
8	8 TL	8	8	8	8	8 TL	8 TL	8	8	8 TL	8
9	9 TL	9	9	9	9	9 TL	9 TL	9	9	9 TL	9
10	10 TL	10	10	10	10	10 TL	10 TL	10	10	10 TL	10
11	11 TL	11	11	11 Meeting	11	11 TL	11 TL	11	11	11 TL	11
12	12 TL	12	12	12	12	12 TL	12 TL	12	12	12 TL	12
13	13 TL	13	13	13	13	13 TL	13 TL	13	13	13 TL	13
14	14 TL	14	14 Meeting	14	14	14 Meeting	14 TL	14	14	14 TL	14
15	15 TL	15 KBSM	15 Meeting	15	15 ROS Nachwuchs	15 Meeting	15 TL	15	15	15	15
16	16 TL	16 KBSM	16	16	16 ROS Nachwuchs	16	16 TL	16 Meeting	16	16 JSM	16
17	17 TL	17 KBSM	17	17 Meeting	17	17	17 TL	17 Meeting	17	17 JSM	17
18	18 TL	18	18	18 Meeting	18	18	18 VM	18	18	18 JSM	18
19	19 TL	19	19	19 Meeting	19	19	19 VM	19	19	19 JSM	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20 ROS NACHWUCHS	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21 Meeting	21 ROS NACHWUCHS	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22 Meeting	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23 Meeting	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24 Meeting	24	24	24
25	25	25	25	25 ITW	25	25	25 Jugencup Final	25	25	25	25
26	26 ROS HALLE	26	26	26 ITW	26	26	26 Jugencup Final	26	26	26	26
27	27 ROS HALLE	27	27	27 ITW	27	27	27	27	27	27	27
28	MEETING	28	28	28 ITW	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29 ITW	29 Vereinsmeisterschaften	29	29	29	29	29	29
30	30 ITW	30	30	30 ITW	30	30	30	30	30	30	30
31	31 ITW	31	31	31 ITW	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	L1-L3
2 30.-5.10.2019	Intensivtrainingswoche ITW	Wittenbach	L1-L3
3 6.19.10.2019	Trainingslager	Mallorca	L1-L3
4 26./27.10.2019	ROS Hallenmeisterschaften	Chur	L1-L3
5 14.-17.11.2019	Kurzbahn Schweizermeisterschaften	Neuchatel	L1-L2 nur mit Limiten
6 07.11.2019	Vereinsmeisterschafts Final Jugend	Baar	L1-L3 Jg. 04 und jünger
7 14./15.12.2019	Christmascup	Uster	L1-L3

Makrozyklus 2:

Datum	Was	Ort	Stufe
1 11.01.2020	Hallenjugendtag	Zürich	L2-L3
2 16.-19.1.2020	CIG	Genf	ROS Kader
3 08.02.2020	Vereinsmeisterschaften	Wittenbach	L1-L3
4 15./16.2.2020	ROS Nachwuchsmeisterschaften	Chur	L1-L3 Jg.04 und jünger
5 29.02.2020	Vereinsmeisterschaften	Wittenbach	Alle
6 7.-14.3.2020	Trainingslager	Tenero	L1 (Teilnehmer SM)
7 14./15.3.2020	High-Point Meeting	Zürich	L1-L3
8 1.-5.4.2020	Schweizer Meisterschaften	Genf	L1
9 4.-13.4.2020	Trainingslager	noch offen	L2-L3 JG 04 und jünger
10 13-17.4.2020	Trainingslager	Wittenbach	L1-L3
11 18./19.4.2020	Vereinsmeisterschaften	Usters	L1-L3 (Team)

Makrozyklus 3:

Datum	Was	Ort	Stufe
1 25./26.4.2020	Jugencup Final	Yverdone	ROS Qualifizierte Jg 04 und jur
2 16./17.5.2020	Eulach Meeting	Winterthur	L1-L3
3 21-24.5.2020	Viennat International Meeting	Vienna	ROS Kader Elite plus Top
4 6./7.06.2020	ROS Offen	noch offen	L1-L3
5 21./21.6.2020	ROS nachwuchs	noch offen	L1-L3 Bis Jg 01
6 2.-5.7.2020	SM Sommer	Uster	L1-L3 Jg 03 und älter mit Qual
7 6.7-14.7.2020	Vorbereitungslager	Arbon/Witte	Teilnehmer JSM
8 15-19.7.2020	Jungenschweizermeisterschaften	Lancy	L1-L3 Jg 02 und jünger mit Qu
9	Open Water SM		
10			
11			