



Gruppe Nachwuchs (Athleten ab Jg. 2006)

Tag	Ort	Zeit	Art	Trainer
Montag	Oerlikon*	16.15-16.30 Uhr	E	GN
	Oerlikon*	16.30-17.30 Uhr	WT	GN
	Oerlikon*	17.30-18.15 Uhr	AT	GN
Dienstag	Oerlikon*	15.00-16.00 Uhr	ATT	GN
	Oerlikon*	16.15-18.00 Uhr	WT	GN
Mittwoch	Oerlikon*	06.15-07.30 Uhr	WT	GN
	Tann	16.00-17.00 Uhr	ATT	DM
	Tann	17.00-18.30 Uhr	WT	DM
	Oerlikon*	13.30-15.30 Uhr	WT	GN
Donnerstag	Hinwil	16.15-16.45 Uhr	AT	DM
	Hinwil	16.45-17.45 Uhr	WT	DM
	Oerlikon*	16.20-16.30 Uhr	E	GN
	Oerlikon*	16.30-17.30 Uhr	WT	GN
Freitag	Oerlikon*	06.15-07.30 Uhr	WT	GN
	Oerlikon*	15.50-16.00 Uhr	E	GN
	Oerlikon*	16.00-18.00 Uhr	WT	GN
	Oerlikon*	18.00-18.40 Uhr	AT	GN
	Wetzikon	18.00-18.30 Uhr	AT	TN
	Wetzikon	18.30-19.30 Uhr	WT	TN
Samstag	Oerlikon*	12.00-14.00 Uhr	WT	GN
	Oerlikon*	14.00-15.00 Uhr	AT	GN

Verantwortliche Trainer

Grit Niederberger - GN
Dimitra Michailidou - DM
Theo Niederberger - TN

E = Erwärmen in der Schwimmhalle
WT = Wassertraining
AT = Athletiktraining an Land
ATT = Athletiktraining in Turnhalle (mit Sportkleidung und Hallenschuhen)

* = Gemeinsam mit der Nachwuchsgruppe 1 der Limmat Sharks Zürich
Gilt ab 19.10. 2015 – Änderungen vorbehalten

