

# Schwimmclub Limmattal - Trainingsplan 2020-1

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	
1 Mi Neujahrstag	1 Sa SY	1 So	1 Mi G-Fisch	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo Pfingstmontag 23	1 Mi SY	1 Sa Bundesfeier	1 Di	1 Do	1 So Allerheiligen	1 Di	
2 Do Berchtoldstag	2 So	2 Mo 10	2 Do SG	2 Sa	2 Di	2 Do SG	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo 45	2 Mi	
3 Fr	3 Mo 6	3 Di	3 Fr SG SY	3 So	3 Mi SY	3 Fr SG SY	3 Mo 32	3 Do	3 Sa	3 Di	3 Do	
4 Sa Syppez	4 Di	4 Mi SY	4 Sa SY	4 Mo 19	4 Do SG	4 Sa	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr	
5 So	5 Mi SY	5 Do SG	5 So Palmsonntag	5 Di	5 Fr SG SY	5 So	5 Mi	5 Sa	5 Mo 41	5 Do	5 Sa	
6 Mo Hl. Drei Könige 2	6 Do SG	6 Fr SG SY	6 Mo 15	6 Mi SY	6 Sa	6 Mo 28	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So	
7 Di	7 Fr SG SY	7 Sa SY	7 Di	7 Do SG	7 So	7 Di	7 Fr	7 Mo 37	7 Mi	7 Sa	7 Mo 50	
8 Mi SY	8 Sa SY	8 So RZO-Cup	8 Mi SY	8 Fr SG SY	8 Mo 24	8 Mi SY	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di Mariä Empfängnis	
9 Do SG	9 So	9 Mo 11	9 Do	9 Sa SY	9 Di	9 Do SG	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo 46	9 Mi	
10 Fr SG SY	10 Mo 7	10 Di	10 Fr Karfreitag	10 So Muttertag	10 Mi SY	10 Fr SG SY	10 Mo 33	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	
11 Sa SY Testtag	11 Di	11 Mi SY	11 Sa	11 Mo 20	11 Do SG	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr	
12 So	12 Mi	12 Do SG	12 So Ostern	12 Di	12 Fr SG SY	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo 42	12 Do	12 Sa	
13 Mo 3	13 Do	13 Fr SG SY	13 Mo Ostermontag 16	13 Mi SY	13 Sa	13 Mo 29	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So	
14 Di	14 Fr	14 Sa SY	Frühlingsferien	14 Di	14 Do SG	14 So	14 Fr	14 Mo 38	14 Mi	14 Sa	14 Mo 51	
15 Mi SY	15 Sa	15 So		15 Mi	15 Fr SG SY	15 Mo 25	15 Mi	15 Sa Mariä Himmelfahrt	15 Di	15 Do	15 So	15 Di
16 Do SG	16 So	16 Mo 12		16 Do	16 Sa SY	16 Di	16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 47	16 Mi
17 Fr SG SY	17 Mo 8	17 Di		17 Fr	17 So	17 Mi SY	17 Fr	17 Mo 34	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do
18 Sa SY	18 Di	18 Mi SY		18 Sa	18 Mo 21	18 Do SG	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr
19 So	19 Mi	19 Do SG		19 So	19 Di	19 Fr SG SY	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo 43	19 Do	19 Sa
20 Mo 4	20 Do	20 Fr SG SY		20 Mo 17	20 Mi SY	20 Sa	20 Mo 30	20 Do	20 So Bettag	20 Di	20 Fr	20 So
21 Di	21 Fr	21 Sa SY	21 Di	21 Do Auffahrt	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo 39	21 Mi	21 Sa	21 Mo 52	
22 Mi SY	22 Sa	22 So Regio-M.	22 Mi	22 Fr	22 Mo 26	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di	
23 Do SG	23 So	23 Mo 13	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo 48	23 Mi	
24 Fr SG SY	24 Mo 9	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi SY	24 Fr	24 Mo 35	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do Heiligabend	
25 Sa SY	25 Di	25 Mi SY	25 Sa	25 Mo 22	25 Do SG	25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So Ende der Sommerzeit	25 Mi	25 Fr Weihnachtstag	
26 So	26 Mi SY	26 Do SG	26 So	26 Di	26 Fr SG SY	26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo 44	26 Do	26 Sa Stephanstag	
27 Mo 5	27 Do SG	27 Fr SG SY	27 Mo 18	27 Mi SY	27 Sa SY Testtag	27 Mo 31	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So	
28 Di	28 Fr SG SY	28 Sa SY	28 Di	28 Do SG	28 So Zürisee-C	28 Di	28 Fr	28 Mo 40	28 Mi	28 Sa	28 Mo 53	
29 Mi SY	29 Sa SY	29 So Beginn der Sommerzeit	29 Mi SY	29 Fr SG SY	29 Mo 27	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Di	
30 Do SG		30 Mo 14	30 Do SG	30 Sa SY	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo 49	30 Mi	
31 Fr SG SY		31 Di		31 So Pfingsten		31 Fr	31 Mo 36		31 Sa		31 Do Silvester	

Angaben ohne Gewähr

Generell: Wir behalten uns Trainingsabsagen oder Trainingsplan-Änderungen vor.

Synchro Mittwoch: 13.30 - 15.30 Novizen / 16.00 - 18.00 Synchro 1 bis 8. April / Ab Woche 18 - Wo 28 alle 16.00 - 18.00 Uhr (nur ein Training).

Synchro Freitag: 18.00 - 20.00 Synchro 1

Synchro Samstag: 10.10 - 12.15 offen für alle (Novizen + Synchro 1). Jedes arbeitet an seinem Niveau. Kein Training im Juni, Juli, August (Hallenbad zu).

29.11.2019