

Gruppenprogramm JAT Jugendaufbautraining

Trainerteam

hauptverantwortlich: Anja Gemperli Graf

weitere/r Trainer/innen: Sascha Degen
Sandra Liesch
Rebekka Schäfer



Trainingszeiten Saison 24/25

Tag	Zeit	Land	Wasser (inkl. Stretching)	Trainer/in
Montag alle	17.10-17.30	Gitterli	Gitterli	selbständig
	17.30-19.00			
Dienstag halbe Gruppe*	16.15-16.30	Gitterli	Gitterli	Sandra
	16.30-18.00			
Mittwoch alle	16.00-17.00	Gitterli	Gitterli	Sascha
	17.30-19.30			Anja
Donnerstag halbe Gruppe*	16.15-16.30	Gitterli	Gitterli	Sandra
	16.30-18.00			
Freitag alle	17.30-17.45	Gitterli	Gitterli	selbständig
	17.45-19.30*			
Samstag alle	16.00-16.30	Gitterli	Gitterli	Anja oder Rebekka
	16.45-18.15			

* vor Wettkämpfen an Samstagen nur bis 19.00 Uhr

Bitte beachtet

- Der Besuch der 5 Trainingseinheiten ist zwingend, um die Gruppenziele zu erreichen. Die Gruppe Jugendaufbau ist die **erste Etappe des Leistungssportes**.
- *Die Einteilung für das Dienstags- und Donnerstagstraining nimmt Anja unter Berücksichtigung der Schulstundenpläne vor.
- In den Herbst- und Faschnachtsferien oder Frühlingsferien finden Trainingslager statt.
- Die regelmässige Teilnahme an Wettkämpfen ist zwingend.
- Wer am Winter-Saisonhöhepunkt, dem RZW Nachwuchscup in Liestal am 15. und 16. März 2025, starten will (Limiten/2010 und jünger), muss während der Faschnachtsferien mindestens während der 2. Woche trainieren.
- Trainingspause: BL-Weihnachtsferien und BL-Sommerferien!
- Wer sich für die NSM in Sursee im Juli 24 qualifiziert (mind. 2 Limitenzeiten), trainiert die ersten drei Wochen der Sommerferien und nimmt am gesamten Vorbereitungsprogramm teil. Alle anderen haben 6 Wochen trainingsfrei.
- Wer sich für die SOSM in Lausanne im Juli 24 qualifiziert (mind. 2 Limitenzeiten), trainiert die ersten zwei Wochen der Sommerferien und nimmt am gesamten Vorbereitungsprogramm teil. Alle anderen haben 6 Wochen trainingsfrei.
- Die Teilnahme an den Regionalen Meisterschaften RZW im Herbst und im Sommer (meist anfangs Juli) ist für die JAT-Schwimmerinnen obligatorisch. Der Sommerferienstart ist entsprechend zu planen.
- Ausnahmen sind nur in Absprache mit der Cheftrainerin möglich. Diese sind frühzeitig schriftlich einzureichen und zu begründen.