

Trainingszeiten Saison 2025/26

L1

Verantwortlicher Trainer: Uwe
Anwesenheitspflicht: 85% / Monat

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 17:30 Wetzlar Kraft	6:00 - 7:15 Gießen Schwimmen	6:00 - 7:15 Gießen Schwimmen		6:00 - 7:15 Gießen Schwimmen	
18:00 -20:00 Wetzlar Schwimmen	17:30 - 19:00 Wetzlar Schwimmen	16:00 - 17:00 Wetzlar Kraft	17:00 -19:00 Wetzlar Schwimmen	16:00 - 17:00 Wetzlar Kraft	12:00 -14:00 Gießen Schwimmen

L2

Verantwortlicher Trainer: ??
Anwesenheitspflicht: 75% / Monat

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 16:30 Wetzlar Athletik		16:00 - 16:45 Gießen Athletik	16:00 - 16:45 Gießen Athletik NN		
16:30 -18:00 Wetzlar Schwimmen Björn	16:00 -17:30 Wetzlar Schwimmen	17:00 -18:00 Gießen Schwimmen	17:00 -18:00 Gießen Schwimmen Björn	16:00 -17:30 Wetzlar Schwimmen	

L3 A | L3 B

Verantwortlicher Trainer: Björn
Anwesenheitspflicht: L3 A 65% / Monat | L3 B 50% / Monat

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:30 - 16:30/45 Wetzlar A/B Schwimmen NN		17:00 -17:00 Gießen A Schwimmen NN	16:00 - 17:00 Gießen A/B Schwimmen Björn		
16:45 -17:30 Wetzlar Athletik NN			17:15 -18:00 Gießen Athletik NN		

L1

Verantwortlicher	Uwe Trainings- & Wettkampfplanung & Ansprechpartner
Pflicht	85% pro Monat
Ziel	SDJM, SDM, DJM, DM
Angebot	14+h swim / 3-4h Kraft/Athletik VH Land/Wasser 76%/24%
Sportler*innen	max. 18 eher 16

Mo	16:00-17:30 WZ	Kraft & Mobilisation	
	18:00-20:00 WZ	SWIM	2 Bahnen
Di	17:30-19:00 WZ	SWIM	2 Bahnen
Mi	16:00-17:00 WZ	Kraft	
	17:30-19:00 WZ	SWIM	2 Bahnen
Do	17:00-19:00 WZ	SWIM	2 Bahnen
Fr	16:00-17:00 WZ	Kraft	
	17:30-19:30 WZ	SWIM	2 Bahnen
Sa	12:00-14:00 Gi	SWIM	2 Bahnen

+ Frühtraining als Option

=> Übergang L2 / L1

Samstag als Zusatztraining und Mi anstatt L2 zu L1

L2

Verantwortlicher	NN Trainings- & Wettkampfplanung & Ansprechpartner
Pflicht	75% pro Monat
Ziel	HJM, SDJM, SD Mehrkampf, DJM, DM Mehrkampf
Angebot	6,5h swim / 2h Athletik // Übergang L2/L1 8,5h swim / 2h A VH Land/Wasser 76%/24%
Sportler*innen	max. 22 eher 20

Mo	16:00-16:30 WZ	Athletik		NN (evtl. Maike?)
	16:30-18:00 WZ	SWIM	2 Bahnen	Björn
Di	16:00-17:30 WZ	SWIM	2 Bahnen	NN
Mi	16:00-16:45 Gi	Athletik		NN
	17:00-18:00 Gi	SWIM	2 Bahnen	Kristina / Lisa ??
Do	16:00-16:45 Gi	Athletik		NN (evtl. Maike?)
	17:00-18:00 Gi	SWIM	2 Bahnen	Björn
Fr	16:00-17:30 WZ	SWIM	2 Bahnen	N.N.

=> Übergang L3 / L2

Di oder Mi zusätzlich zur L3

L3 A & B

Verantwortlicher	Björn Trainings- & Wettkampfplanung & Ansprechpartner
Pflicht	L3 A 65% / L3 B 50% pro Monat
Ziel	kindg Wks, KidsCup, BJM, HJM
Angebot	3,5h swim / 1,25h Athletik // Übergang L3/L2 5h swim / 2-3h A VH Land/Wasser 76%/24%
Sportler*innen	max. 22 eher 20

Mo	15:30-16:30/45 WZ	SWIM	2 Bahnen	Björn
	17:00-17:30 WZ	Athletik		NN (evtl. Maike?)
Mi	17:00-18:00 Gi	SWIM	1 Bahn	NN
Do	16:00-17:00 Gi	SWIM	2 Bahnen	Björn
	17:15-17:45 Gi	Athletik		NN (evtl. Maike?)

=> Übergang L3B / L3A einfach Wechsel innerhalb der Gruppe
=> Übergang N / L3B 1* pro Woche L3B und zwar Do bei Björn

Nachwuchs

Verantwortlicher	NN Hauptansprechpartner Nachwuchs
Ziel	L3 B, KidsCup, kindgerechte WKs
Angebot	1h Swim / Übergang N/L3B 2h swim / 0,75h Athletik

N1	Mo	16:00-17:00 WZ	SWIM	1 Bahn	
N2	Di	16:00-17:00 WZ	SWIM	1 Bahn	
N3	Mi	16:00-17:00 Gi	SWIM	1 Bahn	Kristina / Lisa ??