

Trainingsgruppen: Ziele und Richtlinien



Unsere Trainingsgruppen sind so strukturiert, dass jede und jeder die richtige Anzahl Trainings und Trainingsinhalte findet – je nachdem wie intensiv du den Schwimmsport ausleben willst und kannst:

Im **Breitensport** (grün) schwimmst du 1-2 mal pro Woche und nimmst nicht an Wettkämpfen teil.

In den **Wettkampf**-Gruppen schwimmst du häufiger, je nach Alter und Gruppe, und du nimmst an Wettkämpfen teil (Niveau A oder B bzw. Master 1 oder 2).

Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger nehmen an den Kidsliga-Wettkämpfen teil. Diese Anlässe sind speziell für Kinder ausgerichtet. Hier kann kindergerecht erste Wettkampfluft „geschnuppert“ werden.

Wer schwimmt in welcher Gruppe? Mit welchen Trainern? Diese Info findest du [hier](#).

Breitensport	Wettkampfsport	
	Niveau B	Niveau A
	Kids B ab 7 Jahre 2 Training pro Woche Teilnahme an Kids Liga	Kids A bis 10 Jahre 3-4 Training pro Woche Kids Liga + 3 Regio-Wettkämpfe
Sportschwimmen 11-17 Jahre 1-2 Training pro Woche keine Wettkämpfe	Jugend B 11-15 Jahre 2-3 Training pro Woche 4-5 Regio-Wettkämpfe pro Jahr	Jugend A 11-13 Jahre 4-5 Training pro Woche Wettkämpfe nach Saisonplan
		Junioren A 13-19 Jahre 6-8 Training pro Woche Wettkämpfe nach Saisonplan
Masters 2 ab 18 Jahre 1-2 Training pro Woche Keine Wettkämpfe	Masters 1 ab 18 Jahre 2-3 Training pro Woche Wettkämpfe nach Interesse	

Wer zu den einzelnen Gruppen noch mehr wissen will, hier die Trainingsziele:

Kids B <u>Ideales Alter:</u> Ab 7 bis max. 10 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln der koordinativen Fähigkeiten, Training der Beweglichkeit • Lernen und Üben aller vier Schwimmtechniken, inkl. Starts und Wenden; Kenntnis der wichtigsten Wettkampfgeln • Gewöhnung an regelmässige Teilnahme der Trainingsstunden; Teilnahme an Kidsliga-Wettkämpfen • Wesentliche Informationen aufnehmen und Aufgabenstellungen verstehen • Aufstieg in die Gruppe Kids A
	Trainings: Mindestens 2 x pro Woche Dauer: 45 min. Wassertraining plus 30 min. Polysportiv

Trainingsgruppen: Ziele und Richtlinien



<p>Kids A Ideales Alter: 10 Jahre und jünger</p>	<p>Zusätzlich zu KidsB:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an der Trainingswoche in den Frühlings- und Herbstferien • Kidsliga-Wettkämpfe und drei regionale Wettkämpfe • Aufstieg in die Gruppe Jugend <p>Trainings: Mindestens 3-4 x pro Woche Dauer: 45 min. Wassertraining plus 30 min. Polysportiv</p>
<p>Sport-Schwimmen 11 bis 17 Jahre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Schwimmtechnik in allen Lagen • Spass und sozialer Zusammenhalt <p>Trainings: 1 - 2 x pro Woche Dauer: jeweils 1 (ca. 2 km pro Training)</p>
<p>Jugend B 11 bis 15 Jahre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Schwimmtechnik in allen Lagen • Spass und sozialer Zusammenhalt • Teilnahme an 4 – 5 regionalen Wettkämpfen <p>Trainings: 2 -3 x pro Woche Dauer: jeweils 1 – 1,5 Stunden (ca. 3-4 km pro Training)</p>
<p>Jugend A 11 bis 13 Jahre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nimmt an den Wettkämpfen gemäss Saisonplan teil. • Nimmt an zwei Trainingswochen oder Trainingslagern teil. • Bei Potential: Ab 12 Jahren Eintritt in Regionalkader • Aufstieg in Junioren A <p>Trainings: 4 - 5 x pro Woche Dauer: jeweils 1 – 2,5 Stunden (Wasser und Polysportiv)</p>
<p>Junioren A 13 bis 19 Jahre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nimmt an Wettkämpfen und Trainingslagern gemäss Saisonplan teil. • Erreicht Limiten für die Nachwuchs Schweizermeisterschaft • Zeigt Regional Kader Potential: <ul style="list-style-type: none"> ○ In der ersten Saison mind. 3 Rudolph Punkte in zwei Disziplinen ○ In der zweiten Saison die Limite für die NSM in einer Disziplin <p>Trainings: 6 – 9 Wassertrainingseinheiten und 3 Einheiten Krafttraining pro Woche Dauer: jeweils 2 - 3 Stunden pro Training</p>
<p>Masters 1 und 2 Ab 18 Jahren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erhaltung und Steigerung der persönlichen Fitness • Verbesserung der Schwimmtechnik in allen vier Schwimmlagen • Bei Interesse nehmen Masters 1 an Wettkämpfen im In- und Ausland teil. <p>Trainings und Dauer: Masters 1: 2-3 Trainings pro Woche, jeweils 1.5 Stunden, ca. 3.5 – 4 km pro Training Masters 2: 1-2 Trainings pro Woche, jeweils ca. 1-1.5 Stunden, ca. 2-3 km pro Training</p>

Trainingsgruppen: Ziele und Richtlinien



Als offizieller Nachwuchsförderstützpunkt werden unsere Nachwuchs-Gruppen nach dem [Nachwuchsförderkonzept](#) von Swiss Swimming gefördert und betreut. Sie als Eltern werden an mindestens zwei Elternabenden pro Saison über Trainingsinhalte, generelle Updates sowie Spezialthemen wie Ernährung, Mentaltraining usw. informiert.