

Gruppenprogramm JAT (Jugendaufbautraining)

Trainerteam

hauptverantwortlich: Anja Gemperli Graf

weitere/r Trainer/in: Sascha Degen
Sandra Liesch

Trainingszeiten Saison 23/24

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

* vor Wettkämpfen an Samstagen nur bis 19.00 Uhr

Wichtig

- 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 Fasnachtsferien oder Frühlingsferien finden Trainingslager statt.
- Die regelmässige Teilnahme an Wettkämpfen ist zwingend.
- Wer am Winter-Saisonhöhepunkt, dem RZW Nachwuchscup in Liestal am 23. und 24. März 2023, starten will (Limiten), muss während der Fasnachtsferien mindestens während der 2. Woche trainieren. Skiferien in der ersten Woche sind möglich, wenn das Trainingslager im Frühling in Mürren besucht wird.
- **Trainingspause: BL-Weihnachtsferien und BL-Sommerferien!**
- Wer sich für die NSM in Basel im Juli 24 qualifiziert (mind. 1 Limitenzeit), 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 Uster 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 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.