

# Sommertrainingsplan der SLRG Wil 2024

Dienstag: 19:30-20:30  
Donnerstag: 19:30-20:30/21:00

Datum	Trainingsart	Wo	Besonderes
04. Juni	Wettkampftraining	Bergholz	
06. Juni	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
11. Juni	Wettkampftraining	Bergholz	
13. Juni	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
<b>15. Juni</b>	<b>Trainingstag Grenchen 08:00-11:00</b>	<b>Weierwise</b>	<b>weitere Infos folgen</b>
18. Juni	Wettkampftraining	Bergholz	
20. Juni	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
25. Juni	Wettkampftraining	Bergholz	
27. Juni	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
<b>29. Juni</b>	<b>Wettkampf Grenchen</b>	<b>Grenchen</b>	<b>separate Infos</b>
02. Juli	Wettkampftraining	Bergholz	
<b>04. Juli</b>	<b>Bichelsee Plauschabend</b>	<b>Bichelsee</b>	<b>separate Infos folgen</b>
09. Juli	Wettkampftraining	Weierwise	<i>Eintritt muss bezahlt werden</i>
11. Juli	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
16. Juli	Wettkampftraining	Weierwise	<i>Eintritt muss bezahlt werden</i>
18. Juli	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
23. Juli	Wettkampftraining	Weierwise	<i>Eintritt muss bezahlt werden</i>
25. Juli	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
<b>28. Juli</b>	<b>OW Trainingstag</b>	<b>Sempach</b>	<b>separate Infos folgen</b>
30. Juli	Wettkampftraining	Weierwise	<i>Eintritt muss bezahlt werden</i>
<b>01. Aug</b>	<b>Kein Training</b>	-	
<b>01.-04. Aug</b>	<b>Trainingsweekend OW SH</b>	<b>Schaffhausen</b>	<b>separate Infos</b>
06. Aug	Wettkampftraining	Weierwise	<i>Eintritt muss bezahlt werden</i>
08. Aug	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
<b>10. Aug</b>	<b>RWO Trainingstag 09:00-12:00</b>	<b>Bergholz</b>	<b>weitere Infos folgen</b>
13. Aug	Wettkampftraining	Bergholz	
15. Aug	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
<b>17. Aug</b>	<b>Regional Wettkampf Olten</b>	<b>Olten</b>	<b>separate Infos folgen</b>
<b>18. Aug</b>	<b>Badiplausch mit internem Vereinswettkampf</b>	<b>Badi Oberuzwil</b>	<b>separate Infos folgen</b>
20. Aug	Wettkampftraining	Bergholz	
22. Aug	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
27. Aug	Wettkampftraining	Bergholz	
29. Aug	Wettkampftraining o. freies Schwimmen	Weierwise	
<b>30. Aug - 01. Sep</b>	<b>Trainingswochenende SLRG Wil</b>	<b>Flumserberg</b>	<b>separate Infos</b>
<b>14./15. Sep</b>	<b>Schweizermeisterschaften</b>	<b>Schaffhausen</b>	<b>separate Infos</b>

## Info zum Krafttraining

Wir werden jeweils am Donnerstag 15 Minuten vor dem Training mit einem Krafttraining beginnen.