Training Niederbayern- Kaderschwimmer- Top-Team

Samstag 15.05.2010 (09.00 - 11.30 Uhr)

PEB (50/25m), Dr. Jens Martin: Grundlagen-Ausdauer I/ II

	-	gemeinsame Trockenerwärmung	-	AW	-	0
2x1x	200	200F + 200TÜ/WG	-	ES	70	0,4
4x2x	150	4x (100F+50L/50F+100L) , F GA1+ und L GA2+, immer nur eine Lage pro Satz (2x150)	P:30	GA 2	85	1,6
16x2x	25	Starts, Kicks, Wenden (max. Anschwimmgeschw.)	P:15	(TÜ)	100	2,4
8x1x	50	Stroke Test	P:2:00	WSA	99	2,8
1x1x	2100	F- Pyramide,GA1 4x50, 3x100, 2x200, 1x300, 2x200..... SP 1'	P:10	GA 1	80	4,9
2x1x	250	250 B jede 3. Bahn nur Beine, 5x50 B GA2+	P:30	GA 2	95	5,4
6x1x	50	F mit Flossen max. Zuglänge (Schulter strecken) minim. Atemfrequenz	P:15	O2DS	95	5,7
2x1x	400	F , letzten 100 jeweils in 1. NL 50 m nur AZ o. BS	P:1:00	GA 1	80	6,5
1x1x	200	gleiten/ altdeutsch im Wechsel	-	AS	70	6,7
					km	**6,7**

Samstag 15.05.2010 (13.00 - 15.00 Uhr)

PEB (50/25m), Dr. Jens Martin: Grundlagen-Ausdauer I/II

	-	15' indiv. Gymnastik	-	-	-	0
4x2x	100	100F/ LB mit 100D-SS/LB im Wechsel	-	ES	70	0,8
4x5x	100	S-D/ F-GA1+/NL- GA2/L-GA1/F-SA SP2' korrekte Wenden!!	S:2:00	GA 2	90	2,8
2x6x	200	6x200F mit Pad (1.+4.50ziger minim. AF), 6x4x50 D-Varianten mit FL (SS/SS-DD/SD/SDD), SP:2'	P:30	GA 1	80	5,2
10x1x	20	Kicktraining	P:30	KI	100	5,4
2x1x	100	-	-	AS	-	5,6
					km	**5,6**

	Total	**km**	**12,3**

PERSPEKTIVTEAM PEB (50/25m), Zoltan Tömör: Grundlagen-Ausdauer I

Trainingsprogramm

Kadertraining 15.05.2010 Vor

	Ort		Wiederholung		Strecke	Schwimmart	Bewegungsart	Schwimmzeit	Abgangszeit	Pause	Trainingsziel	Puls auf 10"	Frequenz	Atmung	Trainingsmethoden	Zeit in Min
Einschwimmen			1	X	800	nach Vorgabe	Einschwimmen mit			ohne	Aufwärmen				Dauermethode	20'
							Technikübungen									
Hauptteil	Freibad		8	X	100	Kraul	Gesamtbewegung			20"	GA1	25		3	Extensiv Intervall	15'
										S2'						
			4	X	200	LA / LA / HL / HL	Gesamtbewegung	80%	4'	Rest	GA1	26		frei	Extensiv Intervall	16'
							auf Wenden achten									
										S2'						
			1	X	800	Kraul	mit betonte Druckphase	80%		Rest	GA1	26		frei	Extensiv Intervall	15'
							mit Paddels und Floßen									
										S2'						
			1	X	800	Kraul-Arme	mit betonte Druckphase	80%		Rest	GA1	26		frei	Extensiv Intervall	15'
							mit Paddels und Pull-Boy									
	Hallenbad		1	X	100	Einschwimmen										
										S2'						
			10	X	25	DK + Kraul	Gleitübung		30"	S2'						8'
			10	X	25	DK + Delphin	Gleitübung		30"	S2'						8'
			10	X	25	DK + Rücken	Gleitübung		30"	S2'						8'
			10	X	25	TZ + Brust	Gleitübung		30"	S2'						8'
			10	X	25	Kraul	Sprint mit Startsprung		45"		SP					10'
Ausschwimmen			1	X	250	Rücken					RA				Regeneration	6'
Gesamt					5600											150'

Trainingsprogramm

Kadertraining 15.05.2010 Nach

	Ort		Wiederholung		Strecke	Schwimmart	Bewegungsart	Schwimmzeit	Abgangszeit	Pause	Trainingsziel	Puls auf 10"	Frequenz	Atmung	Trainingsmethoden	Zeit in Min
Einschwimmen			1	X	400	Frei	Einschwimmen			ohne	Aufwärmen				Dauermethode	20'
Hauptteil	Freibad		4	X	200	Kr / Ru / Ru / HL	Gesamtbewegung	80%	4'	Rest	GA1	26		frei	Extensiv Intervall	16'
										S2'						
			1	X	800	Kraul		80%		ohne	GA1	26		frei	Dauer	15'
	Hallenbad		1	X	100	Einschwimmen										5'
			4	X	100	Kraul	Technikübungen		30"	S2'						8'
			4	X	100	Brust	Technikübungen		30"	S2'						8'
			8	X	25	Delphin	Technikübungen		30"	S2'						8'
			4	X	100	Rücken	Technikübungen		30"	S2'						8'
Ausschwimmen			1	X	900	Frei					RA				Regeneration	20'
Gesamt					4400											120'