# 11. Training Top-Team Niederbayernkader

**Sonntag 21.03.2010 (10.30 - 12.30 Uhr)**

Hallenbad Viechtach (25m), Dr. Jens Martin: Grundlagen-Ausdauer I

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4x4x | 50 | 200F/ 50LT+50FB +50L ohne D+2x25F v+ | - | ES | 70 | 0,8 |
| 4x1x | 250 | 200R GA1+50RB Sprint im Wechsel mit B, korrekte Wenden | P:1:00 | GA 1 | 80 | 1,8 |
| 1x1x | 1550 | 50F WSA+400LB GA1/100F GA+2 + 2x200LB_L GA1/200F GA2 + 4x100L GA1 SP. 2' | P:30 | GA 1 | 85 | 3,3 |
| 3x1x | 800 | 800F GA1 jeden 4. 50 NL-T, 800F mit Paddles GA1+, 800F mit Fl. GA2, immer 2 Kicks | P:1:00 | GA 1 | 85 | 5,7 |
| 1x1x | 200 | 100SS, 100Gleiten | - | AS | - | 5,9 |
| | | | | | **km** | **5,9** |

**Sonntag 21.03.2010 (15.00 - 17.00 Uhr)**

Hallenbad Viechtach (25m), Dr. Jens Martin: Grundlagen-Ausdauer I

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1x1x | 500 | 100F,2x100LR, 100LB, 4x50indiv. T HL/NL | - | ES | 80 | 0,5 |
| 9x1x | 50 | v-Pyramide: 50F Beginn 38"-2" bis 30" | S:1:00 | ES | 95 | 0,9 |
| 4x2x | 50 | 50BT mit Pad. 50 BA+50B-Beinaufbau mit DB | P:30 | (TÜ) | 90 | 1,3 |
| 3x10x | 100 | GA2, GA1+, GA1 Pausen 20",15", 10" , 2 Kicks! | P:2:00 | GA 1 | 85 | 4,3 |
| 4x1x | 150 | 100RB (letzten 10m jeder B. mit RA) mit schneller Wende und Kickphasen+ 50SS-DD locker | P:15 | GA 1 | 85 | 4,9 |
| 1x1x | 300 | 300F mit Fl. Verfolgung | - | AS | - | 5,2 |
| | | | | | **km** | **5,2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Total** | **km** | **11,1** |