13. Training Niederbayern- Kaderschwimmer- Top-Team

Sonntag 12.09.2010 (09.00 - 12.00 Uhr)

Freibad Landshut (50m), Dr. Jens Martin: Grundlagen-Ausdauer I

	-	15' gemeinsames Dehnen, 15' allg. Athletik- Core-Übungen	-	AW	-	0
1x1x	1000	200F, 200FT, 100BB,100BT,100RB, 100RT, 4x50SS aufbauen	-	ES	70	1
10x1x	50	FB	S:1:15	GA 1	80	1,5
6x1x	150	F 100TÜ + 50 komplett	S:3:00	(TÜ)	85	2,4
	-	**PAUSE**	-	-	-	2,4
4x8x	100	pro L 8x100 (immer 6x AZ/6x BZ/6x komplett), SP. 1,30'	P:15	GA 1	80	5,6
1x1x	200	R/F beliebiger Wechsel locker	-	REKO	60	5,8
12x2x	50	R/B im Wechsel B/A/kompl. (RB/BB+RA/BA+R/B) zwischen den 50ern immer 15" vertikale Kicks	S:2:00	GA 1	80	7
1x1x	400	bumping race mit Flossen	-	SF	80	7,4
					km	**7,4**

Sonntag 12.09.2010 (15.00 - 17.30 Uhr)

Freibad Landshut (50m), Dr. Jens Martin: Grundlagen-Ausdauer I

2x1x	400	400F+ 400 beliebig	-	ES	70	0,8
4x3x	50	3x pro L	P:15	GA 1	80	1,4
4x1x	300	4x300F 3,30' + 100 beliebig 3', SP:2' passiv	P:2:00	HIIT	95	2,6
1x1x	200	R/B beliebiger Wechsel locker	-	REKO	60	2,8
	-	**PAUSE**	-	-	-	2,8
1x1x	2500	F 1000 1,35'/ 800 1,30'/ 400 1,25'/ 200 1,20'/ 100 1,10'	P:1:00	GA 1	80	5,3
2x1x	100	50F 3/5/7- Atmung zurück SS	-	AS	70	5,5
					km	**5,5**
		Total			**km**	**12,9**