Trainingsplan 10. Kadertraining Bezirk Niederbayern 13.02.2010 Perspektiv- Team (Vormittag)

	Serie		Wiederholung		Strecke	Schwimmart	Bewegungsart	Schwimmzeit	Abgangszeit	Pause	Trainingsziel	Puls	Frequenz	Atmung	Trainingsmethoden	Organisation
Einschwimmen			1	X	800	nach Vorgabe	50m K 100m B 150m R 200m			ohne	Aufwärmen				Dauermethode	in Kreis
							L 150m HL 100m NL 50m K									
Hauptteil																
			8	X	100	Kraul	4 X nur Arme			20"	GA1				Extensive Intervalle	
							2 X mit Pad.									
							4 X nur Beine									
							2 X mit Flossen									
			4	X	100	Lagen	Mit Startsprung	Max 15" ü BZ		45"	GA2	26			Intensive Intervalle	
			1	X	400	Lagen		Voll			GA2	28			Dauer	
						Pause				3'						
			3	x	200	Lagen	ohne Delphin			40"	GA1				Extensive Intervalle	
							100m nur Arme									
							100m nur Beine									
			1	X	400	Kraul	mit Pad. und Flossen				GA1				Dauer	
Ausschwimmen			1	X	200	Rücken					RA				Regeneration	in Kreis
Gesamt	3600															

Trainingsplan 10. Kadertraining Bezirk Niederbayern 13.02.2010 Perspektiv- Team (Nachmittag)

	Serie		Wiederholung		Strecke	Schwimmart	Bewegungsart	Schwimmzeit	Abgangszeit	Pause	Trainingsziel	Puls	Frequenz	Atmung	Trainingsmethoden	Organisation
Einschwimmen			1	X	600	nach Vorgabe	K - R - B - K - R - B			20"	Aufwärmen				Dauermethode	im Kreis
Hauptteil																
			1	X	400	Kraul	Arme / Beine 100m Wechseln				GA1				Dauer	
			20	X	50	Lagenfolge	4 X Normaltempo		1'		GA1	26			Extensive Intervalle	
							4 X Voll	voll	1'		SA1	28	hoch		Intensive Intervalle	
							4 X Normaltempo		1'		GA1	26			Extensive Intervalle	
							4 X Voll	voll	1'		SA1	28	hoch		Intensive Intervalle	
							4 X Normaltempo		1'		GA1	26			Extensive Intervalle	
							mit Startsprung									
						Pause				3'						
			4	X	200	Beliebig	aber 2 verschiedene Lagen		3' 30"							
							3 X Normales Tempo				GA1	26			Dauer	
							1 X Volles Tempo	voll			GA2	28			Dauer	
			1	X	400	Kraul	mit Pad. und Flossen				GA1				Dauer	
															Training	
Ausschwimmen			1	X	200	Rücken					RA				Regeneration	im Kreis
Gesamt	3400															

Trainingsplan 10. Kadertraining Bezirk Niederbayern 13.02.2010 Top- Team (Vormittag)

Samstag 13.02.2010 (10.30 - 12.30 Uhr)

Hallenbad Viechtach (25m), Dr. Jens Martin: GAII

5x1x	200	200LR, 200LB, 4x25Kicks+ 25FT, 200SS/R-Ab alle 50 Wechsel, 200L	-	ES	70	1
4x4x	25	4x25D 4/3/2/1-Atmung mit 10m Kicks	P:15	(TÜ)	85	1,4
6x2x	50	RB/BA - RA/BB im Wechsel mit L-Wende	S:2:30	W	85	2
		TRINKPAUSE				
1x1x	300	Testserie Kicks2x15, Wendenzeit, 50FB, 50DB, Start 2x15m	-	-	105	2,3
3x10x	100	k/Pad/Fl GA2+ , SP2'	S:1:30	GA 2	95	5,3
		TRINKPAUSE				
2x1x	400	L (D jede 2. Bahn SSD)	P:1:00	GA 1	80	6,1
1x1x	150	-	-	AS	-	6,2
					km	**6,2**

Samstag 13.02.2010 (15.00 - 17.00 Uhr)

Hallenbad Viechtach (25m), Dr. Jens Martin: TÜ/ GAII

1x1x	500	100F, 4x50LB indiv. Technik, 4x2x25L+ 25SD	-	ES	70	0,5
12x2x	25	25F mit 5/7/9/o. Atmung, zurück 25F Sprint (3 Kicks n. Wende)	S:1:15	O2DS	98	1,1
1x1x	800	FB GA1 jeden 4. 50-er LA Sprint	-	GA 2	85	1,9
4x1x	400	200F GA1/50WSA, 100 NL GA1/25WSA/25F locker SP. 1' (HIIT-Serie)	P:30	WSA	105	3,5
		TRINKPAUSE				
8x1x	25	Staffelwechselvarianten	-	(TÜ)	100	3,7
4x2x	100	100RB gegen Widerstand,100RT (Rollen, gegengleich, Schulterheben, breit/schmal)	P:30	GA 2	90	4,5
1x1x	200	Vertikalkicks 6x20''mit 40'' Pause	P:40	(TÜ)	105	4,7
12x1x	25	Rendezvous- Staffel, 15B+10 Tauchen, 10 Tauchen+15B im Wechsel	P:30	O2DS	105	5
1x1x	200	F/D Abschlag	-	AS	60	5,2
					km	**5,2**

	Total	**km**	**11,4**