

Samstag 26.11.2011 Kadertraining Göppingen Teil-1

Trainingsbeginn: 10:30

Trainingsende: 12:00

Strecke-Serie	Wdh	Meter	Zeitvorgabe	Übung	Intensität	Uhrzeit
450	1 x	450	12:00	<u>Einschwimmen</u> 50 K - 100 Lagen 50 B - 100 Lagen 50 R - 100 Lagen	GA1	10:42
300	6 x	50	02:00	<u>Wasser-Gefühl -Körperspannung mit Brett</u> 2 x 25m Badewanne - 25m Scheibenwischer 2 x 25m Badewanne - 25m Mississippidampfer	TÜ	10:54
100	1 x	100	15:00	<u>Starts</u> mit Gleitübungen + Übergang ganze Lage	GS	11:09
150	6 x	25	01:00	<u>HL Sprint</u> 12,5m voll Rest locker	GS	11:15
400	2 x	200	04:00	<u>Locker:</u> 100-Kraul - 50 Kraul Abschlag - 50 B od. R	GA1	11:23
400	8 x	50	01:30	<u>Minilagen</u> alle 12,5m Lagenwechsel	SA	11:35
100	1 x	100	03:00	<u>Locker:</u> Rücken langes Gleiten	GA1	11:38
700	1 x	700	15:00	<u>Kraul Pyramide mit Flossen:</u> 50m Beine 100m Reißverschluss 400 ganze Lage 100m Abschlag 50m Beine	GA1	11:53
200	1 x	200	06:00	<u>Ausschwimmen</u>	GA1	11:59

2800

Samstag 26.11.2011 Kadertraining Göppingen Teil-2

Trainingsbeginn: 14:30

Trainingsende: 16:00

Strecke-Serie	Wdh	Meter	Zeitvorgabe	Übung	Intensität	Uhrzeit
750	1 x	750	15:00	<u>Einschwimmen:</u> Lagen technische Übungen	GA1	14:45
300	6 x	50	02:00	<u>Koordination: jede Übung 2 mal</u> Rückenarme + Brustbeine Brustarme + Kraulbeine Kraularme + Brustbeine	TÜ	14:57
800	8 x	100	02:30	<u>Lagen:</u> von jeder Lage 2x25m technische Übungen, die restlichen Lagen ganze Lage. <u>Delphin TÜ:</u> 2x 100m (25D TÜ - 25R -50B -25K) 25m Brust Arme Delphin Beine 25m 2 rechts 2 links <u>Rücken TÜ:</u> 2x 100m (25D - 25R TÜ -25B -25K) 25m Rücken Abschlag 25m Rücken Supermann <u>Brust TÜ:</u> 2x 100m (25D - 25R -25B TÜ-25K) 25m zwei Beinschläge auf einen Armzug 25m 3 Züge Brust / ein Tauchzug <u>Kraul TÜ:</u> 2x 100 (25D - 25R -25B -25K TÜ) 25m Kraul Reißverschluss 25m Kraul Supermann	TÜ	15:17
100	1 x	100	04:00	locker	GA1	15:21
400	4 x	100	02:30	Lagen Beine	GA1	15:31
400	1 x	400	08:00	Kraul: 2er-4er-6er-Zug	GA1	15:39
300	6 x	50	01:30	<u>Kraul:</u> 2x 10m Sprint ohne Atmung 2x 15m Sprint ohne Atmung 2x 25m Sprint ohne Atmung	GS	15:48
300	1 x	300	08:00	<u>Ausschwimmen</u>	GA1	15:56

3350

Samstag

26.11.2011

Kadertraining Göppingen Turnhalle-2

Trainingsbeginn: 13:30

Trainingsende: 14:15

Strecke-Serie	Wdh	Meter	Zeitvorgabe	Übung	Intensität	Uhrzeit
	1 x 1		05:00	Aufwärmspiel: Atomspiel mit Musik wenn Musik aus geht Zahl rufen - es werden Gruppen entsprechend der Zahl gebildet		13:35
	2 x 5		30:00	Zirkel: mit Elementen aus dem LTV - 2 Durchgänge Station 1: 3er - Hop Station 2: Bauchmuskeltest - Situp Station 3: Schulterbeweglichkeit Station 4: Rückenmuskulatur - Kasten Station 5: Liegestütz		14:05
	1 x 1		10:00	Abschlussspiel: Feuer - Wasser -Sturm mit Ball durch Halle trippeln -> Koordination Feuer: Ball an die Wand prellen Wasser: mit Ball trippeln - über Bank laufen Sturm: auf Boden liegen - Ball hoch heben		14:15