

# Kadertraining in Gladbeck

## Trainingsplan Sa, 17.05.2008

### ATHLETIK:

20' lockeres aufwärmen

20' Beweglichkeit

20' Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

1 Std.

### WASSER

EIN

800m

100m La GSA ~ 100m S te Übungen

GA1mit GS

1.500m

Je 10 sec. Pause nach Übungswechsel

50m F max, 100m S, 200m La, 400m F, 400m La, 200m S, 100m La,  
50m F max

GA1

1.500m

F GSA

Je 10 sec. Pause nach Streckenwechsel

50m, 100m, 200m, 400m, 400m, 200m, 100m, 50m,

1.500m

Arme/Pad./PK

10 sec. P

50m S, 100m R, 200m Br, 400m F,  
50m S, 400m R, 100m Br, 200m F,

Aus

200m

beliebig