

Kadertraining in Gladbeck

Trainingsplan Sa, 24.05.2008

ATHLETIK:

20' Laufen, Hüpfen, Springen, Treppenlaufen
20' Dehnübungen und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß
20' Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur 1 Std.

WASSER

EIN
800m

400m 5. SA mit S-Be und F-Be 50m ~ mit Flossen
200m La 50 ~ alles mit B-Be
200m beliebig

GS
500m

10 x 50m 25m F-Be mit Flossen max. Start aus der Ruhephase ohne Abstoß
+ 25m F Gsa Sprint

St. 1:30

Komp.
200m

locker bel. Schwimmkombis 50m ~

GA1
2.700m

Je 10 sec. Pause nach Übungswechsel

3 x 300m S-Be mit Flossen ohne Brett
R-Be mit Flossen ohne Brett
B-Be am Brett

3 x 300m S-Ar je Trainingsstand mit Paddles sonst ohne
R-Ar mit Paddles
B-Ar mit Paddles

3 x 300m Gsa wie oben

Komp.
200m

altdeutsch

GA2
1.000m

5 x 200m Freistil Gsa

St. 3' – 3:30

Aus
200m

beliebig

Gesamt: 5.600m