

Trainingsplan Sa, 19.04.2008

ATHLETIK:

10' lockeres aufwärmen

15' Sprungkrafttraining

15' Übungen mit dem Sprungseil (Ausdauer, Koordination)

→ mit Kräftigung Oberarm, Brust und Schultermusk.

40 Min.

=====

WASSER

EIN

200 m Mikrolagen 4-8-4-8

200 m B, S 2-2

4 x 100 m bel. Be progr. 25~ St.: 2:30

20' 800 m

Te

10 x 50 m S St.: 1:20

→ Abstoß Gleiten + 10 S Kicks voll + ÜG + S Sprint bis 25 m,
dann 25 m S 2-2-4

35' 1300 m

GA1

16 x 50 m S St.: 1:10

→ 25 m S 2er Atm. + 25 m SB in SL Blick zum Rand

55' 2100 m

KOMP

100 m locker bel.

60' 2200 m

GA1

10 x 200 m KA St.: 3:45 – 4:00

→ je 2 x

1. K Gsa

2. K diag gestreckt in SL 6er Bs

3. K Gsa S-Punkt

4. KA mit PK Touch Kickbord Drill

5. KA mit Pa.

100' 4200 m

S

4 x 50 m K voll v.u. mit FL St.: 1:30

110' 4300 m

AUS

200 m B II-Be

120' 4500 m