14. Training Niederbayern- Kaderschwimmer- Top-Team

Sonntag 10.10.2010 (10.30 - 12.30 Uhr)

Hallenbad Straubing (25m), Dr. Jens Martin: Grundlagen-Ausdauer I/ II

4x1x	200	200F, 200LB, 200F-Technik, 2x 100LR	P:15	AW	70	0,8
3x4x	25	12x25 Kicks (BL, SL, RL) max. mit Übergang, dann HL locker bis Ende	P:30	(TÜ)	95	1,1
6x8x	25	25DB/ 25D, 25DA/ 25D dann genauso mit F, die ersten 4x25 jeweils in D/ R/ B, alles 2x	P:20	GA 1	85	2,3
2x3x	200	3x200F in 2,30' Abg. 3,30' 3x200F in 2,35' Abg. 4‘	SP:1:30	GA 2	85	3,5
	-	**Trinkpause**	-	-	-	3,5
3x2x	200	1x200F in 2,50' (80%) Abg. 3,30'+ 4x50 DB Sprint 2x100F in 1,10' (85%) Abg. 1,45'+ 4x50 RB Sprint, 4x50F in 32" (90%) Abg. 1,00'+ 4x50 BB Sprint,	SP:1:00	GA1/2	85	4,7
1x	200	RT locker		ReKo	70	4,9
3x1x	200	150SS(flüssig) + 50F Sprint (30") mit Flossen	P:45	GA 2	95	5,5
3x1x	200	F mit 5-Atmung (pro Bahn 1x Rolle, 1x Abtauchen, 6 Kicks)	-	AS	70	6,1
					km	6,1

Sonntag 10.10.2010 (15.30 - 17.30 Uhr)

2x1x	200	200F + 200TÜ/WG	-	ES	70	0,4
4x2x	150	4x (100F+50L/50F+100L), F 85% (35‘‘/50m) und L (1,20‘/100m) SP: 1‘, jede Lage 2x	30	GA 2	85	1,6
1x	200	beliebig	-	ReKo	-	1,8
1x	2000	F- Rampe, 4x50, 4x100, 2x200, 1x400, 1x800 SP 1'- konsequent 3 Kicks nach jeder Wende, saubere Techn.	P:10	GA 1	80	3,8
		Trinkpause nach 400m	P:3‘			
1x2x	200	1x200 B jede 3. Bahn nur BB + 4x50 B mit v-Steigerung alle 50m (48/46/44/42‘‘)	P:30	GA 2	90	4,2
4x1x	100	F/D mit Flossen, max. Zuglänge (Schulter strecken) minim. Atemfrequenz (Züge mitzählen)	P:45	O2DS	95	4,6
1x2x	400	F , letzten 100 jeweils in 1.	P:1:00	GA 1	80	5,4
1x1x	200	gleiten/ altdeutsch im Wechsel	-	AS	70	5,6
					km	5,6
		Total			**km**	**11,7**