BAYERISCHER SCHWIMMVERBAND e. V.

Bezirk Niederbayern

Mitglied des Deutschen Schwimmverbandes e.V. u. des Bayerischen Landessportverbandes e.V.

Protokoll 22. Kadertraining am 11.02.2012 in Viechtach

Teilnehmer:

Perspektiv-Team
Hutter, Valentina; Möginger, Lena; Lakner, Jana; Kilian, Alena; Müller, Christine

Verantwortlicher Trainer: Edmund Brücklmaier

Top-Team:
Martin, Kai; Müller, Maria; Stinglhammer, Iris; Schnieber, Sarah; Steininger, Regina; Baumgärtler, Martina;

Verantwortlicher Kadertrainer: Dr. J. Martin

Ablauf und Inhalte:

Ort: Sportanlage des Schulzentrums Viechtach

Mittagessen: Pizzeria Bella Italia Viechtach

Ablauf:	Perspektiv-Team:	Wassertraining	9.00 -10.30	13.30-15.00 Uhr
		Trockentraining	10.30-12.00	15.00-16.30 Uhr
	Top-Team:	Wassertraining	10.30-12.30	15.00-17.00 Uhr
		Trockentraining	9.00 -10.30	14.00-15.00 Uhr

Perspektiv-Team

Trockentraining I: Einlaufen, Sprinttraining (jeder gibt das Startsignal mit Unterschiedlichen Startpositionen), Reaktionstraining, Spiele

Trockentraining II: Einlaufen, Seilklettern, Laufzirkel

Wassertraining:
In den beiden Wassereinheiten absolvierten die Aktiven Jhrg. 1998 und jünger diesmal insgesamt 6,1 km (s.u). Die Schwerpunkte lagen diesmal am Vormittag im Bereich Beinarbeit und des Überdistancetrainings mit entsprechenden Fehlerkorrekturen. Weiterhin wurden komplexe Abläufe mit Startsprüngen in den Lagen Brust und Kraul trainiert. Am Nachmittag erfolgten vorbereitende Übungen für die neue R/B- Lagenwende sowie ein intensives Training der Rückenwenden. Schnelligkeitsausdauer wurde den Nachwuchsschwimmern durch Unterdistance- Serien in den Lagen B/R/K abverlangt.

Top-Team

Trockentraining I: Einlaufen- Laufschule, Stretching- und Stabilisation , Medizinballgymnastik, Sprungübungen (Kasten), Basketball

Trockentraining II: Zirkeltraining, Bankgymnastik, Liegestützvariationen, Zugseilarbeit

Wassertraining:
Das Wassertrainingsprogramm (s.u.) wurde komplett absolviert und insgesamt 11,5 km geschwommen. Die Hauptserien lagen in höheren Intensitätsbereichen (GA2+ und SA) und prüften die inzwischen erlangte Belastbarkeit unter Aufrechterhaltung eines entsprechenden technischen Niveaus ab. Zusätzlich konnten erstmalig mit entsprechendem Equipment die individuellen Blockzeiten ermittelt werden (s.u.). Die erreichten Werte liegen überwiegend deutlich über den DSV- Vergleichswerten, wobei letztere jedoch das A- bzw. B- Kader-Niveau repräsentieren. Auffällig war jedoch eine erhebliche Reaktionszeit- Inkonstanz bei einigen Schwimmern, die durch ein regelmäßiges gezieltes Starttraining sicher abgebaut werden kann. Um das für Kurzstrecken besonders wichtige komplexe Element des Starts weiter zu optimieren, bietet sich auch der Einsatz des mentalen Trainings an.
Am Nachmittag war der Belastungshöhepunkt das Steigerungsschwimmen über 2400m flankiert von technischen Übungen zur Verbesserung der Unterwasserphase, der Übergänge und Zuglänge. Spezielle Aufmerksamkeit wurde der Sauerstoffdesensibilisierung und der Optimierung der Atemfrequenzen gewidmet.

Die bei winterlicher Kälte angereisten Teilnehmer haben mit Spaß und Einsatzwillen am Trainingstag teilgenommen und die vom Bezirk gebotenen Möglichkeiten ausgiebig genutzt.

Besonderen Dank erneut an Edmund Brücklmaier vom TSV Mainburg, der sich trotz des Wintersportwochenendes des eigenen Vereins wieder um unser Perspektivteam gekümmert hat.

Die nächste Fördermaßnahme findet planmäßig am **10.03.2012** wieder in Viechtach statt. Falls individuelle Schwerpunkte bzgl. am Folgewochenende bevorstehender Wettkämpfe einbezogen werden sollen, bitte ich um frühzeitige Mitteilung.

Kadertrainer
J. Martin

Martin, Kai		Stinglhammer,Iris		Schnieber, Sarah		Müller, Maria		Steininger, Regina		Baumgärtler, Martina	
	0,42		0,70		0,67		0,83		0,79		0,82
	0,58		0,81		0,65		0,80		0,73		0,69
	0,62		0,79		0,66		0,82		0,73		0,72
	0,71		0,75		0,72		0,78		0,76		0,72
	0,70		0,82		0,65		0,81		0,71		0,72
			0,72		0,61		0,80				0,65
			0,77				0,86				
MW	**0,61**	MW	**0,77**	MW	**0,66**	MW	**0,81**	MW	**0,75**	MW	**0,72**

Perspektiv- Team

Trainingsplan

T.S.V. 1861 Mainburg e.V.

A. Grunddaten

Datum:	11.02.2012
Uhrzeit:	8:45 – 10:30
Zeit:	105

Anzahl Schwimmer:	6
Bahnen:	5
Bahnlänge:	25

B. Stundenaufbau

Zeit	Bezeichnung	Inhalt		Teilstrecke	Gesamtstrecke
	Einschwimmen	- 800m		800m	800m
	Lagen	- 3 x 200m	1x Beine, 1x Gesamt, 1x		
			Beine	600m	1400m
	Beine Rücken	- 4 x 100m		400m	1800m
	Beine Kraul	- 4 x 100m		400m	2200m
	Brust	- 6 x 125m	Blockseite mit Startsprung		
			letzte Bahn Beine	750m	2950m
	Aktive Pause	- 50m		50m	3000m
	Kraul	- 4 x 125m	Blockseite mit Startsprung		
			Letzte Bahn Beine	500m	3500m
	Aktive Pause	- 50m		50m	3550m
	Koordination	- 4 x 25m		100m	3650m

Trainingsplan

T.S.V. 1861 Mainburg e.V.

A. Grunddaten

Datum:	11.02.2012
Uhrzeit:	13:50 – 15:00
Zeit:	60

Anzahl Schwimmer:	6
Bahnen:	5
Bahnlänge:	25

B. Stundenaufbau

Zeit	Bezeichnung	Inhalt		Teilstrecke	Gesamtstrecke
	Einschwimmen	- 400m		400m	400m
	Rücken / Lagenwende	- 2 x 100m	in der Mitte der Bahn Rolle		
			rückwärts	200m	600m
	Lagen	- 2 x 100m	mit Lagenwende	200m	800m
	Kraul	- 10 x 75m	Blockseite mit Startsprung	750m	1550m
	Aktive Pause	- 50m		50m	1600m
	Brust / Rücken	- 11 x 75m	Blockseite mit Startsprung,		
			Wendenseite erste Bahn		
			Rücken Lagenwende Rest		
			Brust	825m	2425m
	Ausschwimmen	- 25m		25m	2450m

Top- Team

Samstag 11.02.2012 (10.30 - 12.30 Uhr)

Hallenbad Viechtach (25m), Dr. Jens Martin: GAII/SA

5x1x	200	200LR, 200LB, 4x25Kicks+ 25FT, 200SS/R-Ab alle 50 Wechsel, 200L	-	ES	70	1
4x4x	25	4x25D 4/3/2/1-Atmung mit 10m Kicks	P:15	(TÜ)	85	1,4
4x2x	100	B/R im Wechsel (0010, 1010, 0101, 0110, 1001, 1101, 1001, 1111) Abg. 2,30'/ 2,20'	S:2:30	SA	85	2,2
1x1x	200	R/B Wende als Lagenwende rücklinks mit 10m Kickphase, gleiten in Brustlage	-	REKO	70	2,4
		TRINKPAUSE				
1x1x	100	Testserie Blockzeiten	-	-	105	2,5
2x3x	350	200/ 100/ 50 D/R/B, B/D/R, R/B/D SP:1,30‘	P:30	GA II	85	4,6
2x1x	400	L	P:1:00	GA I	80	5,4
1x	200	-	-	AS	-	5,6
					km	**5,6**

Samstag 11.02.2012 (15.00 - 17.00 Uhr)

1x1x	500	100F, 4x50LB indiv. Technik, 4x2x25L+ 25SD	-	ES	70	0,5
12x2x	25	25F mit 5/7/9/o. Atmung, zurück 25F Sprint (3 Kicks n. Wende)	S:1:15	O2DS	98	1,1
3x8	100	Steigerungsschwimmen nach Plan	-	GA 2	85	3,5
		TRINKPAUSE				
8x1x	25	Staffelwechselvarianten	-	(TÜ)	100	3,7
4x2x	100	100RB gegen Widerstand,100RT	P:30	GA 2	90	4,5
1x1x	200	Vertikalkicks 6x40"mit 20" Pause	P:40	(TÜ)	105	4,7
1x1x	700	2x50F Zugzahlreduktion bei 33" ab 1,15' 2x100 bei 1,10' ab 2' 2x200 bei 2,25' ab 2,30'	P:60	(TÜ)	93	5,4
12x1x	25	Rendezvous- Staffel, 15B+10 Tauchen, 10Tauchen15B	P:30	O2DS	105	5,7
1x1x	200	F/D Abschlag	-	AS	60	5,9
					km	**5,9**

Total **km** **11,5**