Lehrgangsweekend - 16.12. - 17.12.2017 - Neckarsulm

SAMSTAG

Samstag 16.12.2017 — Wasser 8:00 - 10:00 Uhr

Inhalt - Trainingsziel		min.	HL	NL	Ar	Be	gL	Tp	TÜ	Wag	BZ1	BZ2	BZ3	BZ4	BZ5	BZ6	BZ7	BZB
warmup:																		
12' mit Theraband (am Beckenrand)		12																
EIN:																		
- 400bel. Alle La, bel We. BZ2	0,40	8					0,40					0,40						
6x 800 1. 2. 3. 4. 5. 6.																		
- 4x 50TÜ n. Ansage @ 1:15' zu nachfolgender La (je Trainer 4 TÜ)	1,20	30						1,20				1,20						
- 400gL BZ3 @ 6:30' Kr La Rü La Br La	2,40	39				2,40						2,40						
- 100Be BZ3 @ 2:15' HL De HL Rü HL Kr	0,60	14				0,60						0,60						
- 100Ar BZ3 @ 2:15' De HL Br HL Kr HL	0,60	14				0,60						0,60						
AUS:																		
bel. BZ1	0,20	3				0,20					0,20							
5-7' locker, leichtes dehnen, ausschütteln - TE Nachbehandlung		10																
Gesamt Km:	5,40	130	0,00	0,00	0,00	1,20	3,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,40	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Samstag 16.12.2017 — Wasser 13:00 - 15:00 Uhr (12:45 Uhr am Beckenrand)

Inhalt - Trainingsziel		min.	HL	NL	Ar	Be	gL	Tp	TÜ	Wag	BZ1	BZ2	BZ3	BZ4	BZ5	BZ6	BZ7	BZB
warmup:																		
10' n. Ansage		15																
EIN:																		
4x 400BZ2 HL/ NL i. We																		
- 200Ar + Gummi @ 4'	0,8	16			0,8							0,8						
- 100gL @ 1:45'	0,4	7					0,4					0,4						
- 100Be + Brett 2:30'	0,4	10				0,4						0,2	0,2					
3x 1000BZ3																		
@7:30' @5:45' @3:30' @2'																		
- 400La + 300Rü + 200Br + 100Kr	1,0	20					1,0						1,0					
- 400La + 300Br + 200Kr + 100Rü	1,0	20					1,0						1,0					
- 400La + 300Kr + 200Rü + 100Br	1,0	20					1,0						1,0					
20x 50De @ 1' (Ziel, ökonomisch, sauber, auf Zug, ..)	1,0	20					1,0						1,0					
AUS:																		
300bel.	0,3	7					0,3				0,2	0,1						
5-7' locker, leichtes dehnen, ausschütteln - TE Nachbehandlung		10																
Gesamt Km:	5,90	145	0,00	0,00	0,80	0,40	4,70	0,00	0,00	0,00	0,20	1,50	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Samstag 16.12.2017 — Land 15:30 - 16:30 Uhr

Inhalte	min.	Bew	wup	Stab	GA	K	KA	SA	S
5' warmup	5		5						
klassische Stabiübungen	50			30		10	10		
von leicht zu schwer mit Hilfsmittel									
+ Theraband									
+ Blackroll									
+									
5' cooldown	5		5						
Dehnübungen n. Ansage									
Summe:	60	0	10	30	0	10	10	0	0

SONNTAG

Sonntag 17.12.2017 — Wasser 10:00 - 12:00 Uhr (9:45 Uhr am Beckenrand)

Inhalt - Trainingsziel		min.	HL	NL	Ar	Be	gL	Tp	TÜ	Wag	BZ1	BZ2	BZ3	BZ4	BZ5	BZ6	BZ7	BZB
warmup:																		
+ Theraband (Übungen nach Ansage - "Langlauf")		15																
EIN:																		
12x 50LaWe BZ2 @ 1'	0,60	13					0,6					0,6						
6x (150Kr+50HL) @3:30' Kr ökonomisch - HL auf Zug	1,20	21	0,3				0,9					0,9	0,3					
6x 200KrAr @ 3:30' 3er/Ser Atmung i. We	1,20	21			1,2							1,2						
6x 200 @3:45'	1,20	23					1,2					1,2						
1., + 3., + 5: 75De + 25Rü + 75Br + 25Kr																		
2., + 4., + 6.: 25De + 75Rü + 25Br + 75Kr																		
6x 200 50iger We. @ 3:30' Kr/Rü	1,20	21					1,2					1,2						
- von Kr auf Rü bei Kr min. 3 Kicks, bei Rü min. 5 Kicks bei der Tauchphase																		
6x 100bel. + 50HLBe o. Brett (Ar vorne gestreckt bzw. bei DeAr seitlich) @3'	0,90	18				0,3	0,6					0,9						
AUS:																		
100Ad BZ1	0,10	3									0,1	0,1						
5-7' locker, leichtes dehnen, ausschütteln - TE Nachbehandlung		10																
Gesamt Km:	6,40	145	0,30	0,00	1,20	0,30	4,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,60	5,40	0,30	0,00	0,00	0,00

Sonntag 17.12.2017 — Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:45 Uhr am Beckenrand)

Inhalt - Trainingsziel		min.	HL	NL	Ar	Be	gL	Tp	TÜ	Wag	BZ1	BZ2	BZ3	BZ4	BZ5	BZ6	BZ7	BZB
warmup:																		
+Theraband (Übungen n. Ansage - zu Schulung der Antagonisten)		15																
EIN:																		
200bel. Bel. We.	0,20	5					0,2					0,2						
4x 10x 50	2,00	40					2,0						2,0					
- De @ 1'																		
- Rü @ 1'																		
- Br @ 1:05'																		
- Kr @ 55"																		
6x 200 @ 3:30' 2x (BZ2, 3, 4) Kr	1,20	21					1,2							0,4	0,4	0,4		
6x 100 @ 2' 2x (BZ2, 3, 4) 3x HL/3x 1.NL	0,60	12					0,6							0,2	0,2	0,2		
6x 50 @ 1' 2x (BZ2, 3, 4) 3x HL/3x 2.NL	0,30	6					0,3							0,1	0,1	0,1		
6x 100 @ 2' 2x (BZ2, 3, 4) 3x HL/3x 1.NL	0,60	12					0,6							0,2	0,2	0,2		
6x 200 @ 3:30' 2x (BZ2, 3, 4) Rü	1,20	21					1,2							0,4	0,4	0,4		
AUS:																		
200bel. BZ1	0,20	3			0,1	0,1					0,2							
5-7' locker, leichtes dehnen, ausschütteln - TE Nachbehandlung		10																
Gesamt Km:	6,30	145	0,00	0,00	0,10	0,10	6,10	0,00	0,00	0,00	0,20	1,50	3,30	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00

Sonntag 17.12.2017 — Land 18:30 - 19:15 Uhr

Inhalte	min.	Bew	wup	Stab	GA	K	KA	SA	S
5' warmup	5		5						
Beweglichkeit	35	10		10		5	10		
- dehnen der Agonisten									
- Kräftigung der Antagonisten									
5' cooldown	5		5						
Summe:	45	10	10	10	0	5	10	0	0