

Bericht: Erstes Kadertraining des Bezirkes Oberfranken in Bayreuth am 28.01.2006

Trainer: Manfred Höglauer

Gruppe: Jahrgang 1990 / 1991

Teilnehmer: Lisa-Marie Bauroth, Stefanie Kast, Chanel Kürzdörfer, Katharina Meyer,
Ferdinand Ruppert, Maria Schmoll, Maximilian Schubert

Es wurden drei Trainingseinheiten im Laufe des Tages absolviert. Vormittags eine GA1 Wassereinheit, mittags Trockentraining und Theorie im Wechsel und nachmittags eine Wassereinheit mit GA2-Anteilen. Beim Trockentraining, das Thorsten Münch leitete, wurde alle Teilnehmer auf zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe absolvierte das Trockentraining, die andere Gruppe hatte Theorie bei Manfred Höglauer.

Es wurden folgende Themen erarbeitet und mit Videosequenzen veranschaulicht: Neue Brustwende mit Delphinkick, Technikschiene Kraul, Rücken, Brust, Delphin, dabei wurden den Aktiven aufgezeigt, welche Fehler häufig auftreten und wie sie diese am besten abstellen und beheben können.

Eine allgemeine Trainingslehre schloß den ca. 30 minütigen Unterricht ab.

Trainingsplan VM / Zeit 120 min. / 5000 m

1 x 600 L Ko 200 bel. / 200 K / 200 La (25 m we)

6 x 50 L SL bis 25 m Sprint aus der WL / L + 2 x HS

4 x 50 VA Ko 25 tau / 25 lo

8 x 150 L GA1 je L 2x 50 A / 50 B / 50 GL P`20

1 x 100 VA Ko locker

20 x 50 K GA1 mit Paddles und PullKick / alle 55 ab

1 x 100 VA Ko locker

10 x 50 HS SL/GA1 15 m schnell / Rest GA1

10 x 50 NS SL/GA1 15 m schnell / Rest GA1

1 x 500 VA Ko 200 ALT / 2 x 25 tau – 25 lo / 200 bel.

Trainingsplan NM / Zeit 120 min. / 4600 m

1 x 600 VA Ko 200 TAÜ / 200 bel. / 200 Rü

4 x 50 HS SL steigern und die letzten 15 m max. mit Anschlag
1 x 100 VA Ko locker

1 x 400 K GA1
3 x 100 K GA2 Vorgabezeit BZ + 6 / alle 3 ab
1 x 100 VA Ko locker

1 x 400 R GA1
3 x 100 NS GA2 Vorgabezeit BZ + 6 / alle 3 ab
1 x 100 VA Ko locker

1 x 400 HS GA1 bei De (25 De-B / 25 3 re – 3 li - 3 gl)
3 x 100 HS GA2 Vorgabezeit BZ + 6 / alle 3 ab
1 x 100 VA Ko locker

1 x 400 L GA1 100 m Wechsel
3 x 100 L GA2 Vorgabezeit BZ + 6 / alle 3 ab

1 x 600 VA Ko 200 Kr / 4 x 25 tau – 25 lo / 200 ALT

Die gesamte Gruppe trainierte sehr konzentriert und einheitlich. Die Vorgabezeiten bei der GA 2 Einheit wurden gut umgesetzt und konnten von allen gehalten werden.

Es machte echt Spaß mit dieser Gruppe arbeiten zu dürfen. Ich wünsche alle Aktiven neue tollen Bestzeiten und freue mich auf das nächste Kadertraining am Samstag, den 18.02.06.

Manfred Höglauer