

## **Bericht: Zweites Kadertraining des Bezirkes Oberfranken in Bayreuth am 18.02.2006**

Trainer: Manfred Höglauer

Gruppe: Jahrgang 1990 / 1991

Teilnehmer: Lisa-Marie Bauroth, Stefanie Kast, Chanel Kürzdörfer, Katharina König  
Maria Schmoll, Maximilian Schubert, Felix Dresel, Ferdinand Ruppert,  
Tristan Schlotter, Jonas Strunz

Es wurden wieder drei Trainingseinheiten im Laufe des Tages absolviert. Vormittags eine GA1 Wassereinheit mit GA1 Test ( siehe Auswertung ), mittags Trockentraining und Theorie und nachmittags eine Wassereinheit im GA2 Bereich mit Test ( siehe Auswertung ). 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.

Im Theorieteil wurden folgende Themen erarbeitet und mit Videosequenzen veranschaulicht: Greif und Schrittstart, Kraulwende / Rückenwenden ( 3 Möglichkeiten )

Der Unterricht dauerte ca. 45 Minuten.

Es wurde sehr eifrig und mit guten Beiträgen konstruktiv von allen Teilnehmern mitgearbeitet.

### **Trainingsplan VM / Zeit 120 min. / 5600 m**

1 x 500 L Ko 200 bel. / 100 La rückwärts / 200 bel.

4 x 50 VA Ko 25 tau / 25 Alt

1 x 400 L GA1 ( Test VGZ BZ + 50 / siehe Auswertung )

1 x 800 K GA1 ( Test VGZ BZ + 1:15 / siehe Auswertung )

1 x 400 L GA1 ( Test VGZ – gleiche Zeit wie beim 1. x 400 L / siehe Auswertung )

1 x 200 VA Ko locker

5 x 150 L GA1 Beine ( 50 De / 50 Rü / 50 De ohne PK ) P`15

1 x 100 VA Ko locker

5 x 150 L GA1 Arme ( LGF ) P`15

1 x 100 VA Ko locker

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

1 x 400 VA Ko 200 TAÜ / 200 bel.

Beim GA1 Test wurde von einigen Athleten der Fehler gemacht, die ersten 400 L bzw. die 800 Kraul nicht im GA1 Bereich geschwommen zu sein sondern sich bereits im GA2 Bereich aufhielten. So konnten sie die gleiche Zeit des letzten 400 m L Tests nicht mehr, oder nur schwer erreichen.

Einige Schwimmerinnen / Schwimmer konnten sich nicht einschätzen, wie schnell sie unterwegs waren. Hier wäre es schön, wenn in den Vereinen den Aktiven öfters VGZ gesetzt werden, damit sie ein besseres Zeitgefühl zu ihrer geschwommenen Strecke / Geschwindigkeit erarbeiten können.

### **Trainingsplan NM / Zeit 120 min. / 5300 m**

1 x 600 VA Ko 200 Kr / 200 Br / 200 Rü

8 x 50 L SL 20 m max. / Rest locker bel.

1 x 200 VA Ko locker

4 x 100 HS GA2 Steigerungsschwimmen 83% / 85% / 90% / 95% = +15 / + 12 / + 8 / +4

1 x 200 VA Ko locker

4 x 200 NS GA2 Steigerungsschwimmen 85% / 85% / 90% / 95% = +30/+ 30/+ 20/+ 10

1 x 200 VA Ko locker

1 x 1500 K GA1 ( Kraul / jede 5. Bahn Brust / jede 7. Bahn und mit 7 Rücken )

1 x 600 L GA1 ( 100 B / 50 A je Lage 1 x – De und Rü – B ohne PK )

1 x 400 VA Ko 200 TAÜ / 200 bel.

Auch hier im GA2 Test zeigte sich bei einigen Athleten, dass sie den Test zu schnell angegangen waren und konnten sich danach nicht mehr steigern. Einige wurden sogar langsamer als ihre erste Vorgabezeit oder mußten den Test abbrechen. ( Siehe Auswertung ) Felix Dresel nahm an der letzten Trainingseinheit wegen starker Kopfschmerzen nicht mehr teil.

Die Auswertung der einzelnen Aktiven werden den Betreuern zugesandt.

Eine Besprechung wird mit den Aktiven in den folgenden Kadertraining durchgeführt.

Nächstes Kadertraining ist am 4. März, wo ich leider nicht teilnehmen kann, durchgeführt.

Alle Teilnehmer waren mit Laib und Seele beim Kadertraining dabei, und es hat wie letztes mal riesig Spaß gemacht.

Manfred Höglauer