

Schwimmgruppe: Leistungsgruppe

Datum: Samstag, 03.02.2007

Training für... Alle

Tageszeit: VM

Ort: Schwimmhalle / Kraftraum

Nr.	Erwärmung	Dauer
1		
2		

Beginn	08:30
Ende	10:30
Dauer	120

geplante Gesamtdauer: 119 min geplanter Gesamtumfang: 6200 m 3,13 km/h

Nr.	Serie;Anzahl	Meter	S-Art	Form	ÜB-D	P/SP	Start	Intensität	Weitere Angaben zur Aufgabe	Summe	bedarf	Zeit
1	1	400	L	Ges	8			GA1	200 Kr WA / 200 bel.	400	8	8
2										0	0	0
3	1	400	K	Kombi	7	15		GA1	100 B / 50 A / 100 B / 50 A / 100 B	400	7	15
4	1	400	K	Ges	7	15		GA1	VGZ BZ + 30	400	7	22
5	4	100	K	Ges	7	20		GA1	VGZ BZ + 16 / + 14 / + 12 / < + 12	400	7	29
6										0	0	0
7	1	200	VA	TÜ	5			Ko	locker	200	5	34
8										0	0	0
9	1	400	L	Kombi	8	15		GA1	100 B / 50 A / 100 B / 50 A / 100 B	400	8	42
10	1	400	L	Ges	8	15		GA1	VGZ BZ + 40	400	8	50
11	4	100	L	Ges	8	20		GA1	VGZ BZ + 16 / + 14 / + 12 / < + 12	400	8	58
12										0	0	0
13	1	200	VA	TÜ	5			Ko	locker	200	5	63
14										0	0	0
15	4	200	HS	Kombi	14	20		GA1	50 A / 100 B / 50 A	800	14	77
16	4	100	HS	Ges			120	GA1	VGZ BZ + 16 / + 14 / + 12 / < + 12	400	8	85
17										0	0	0
18	1	200	VA	TÜ	5			Ko	locker	200	5	90
19										0	0	0
20	20	50	K	HB			50	GA1	mit Paddles / alle 50 bzw. alle 55 / 60 ab	1000	17	107
21										0	0	0
22	1	600	VA	Ges	12			Ko	200 bel. / 200 TAÜ / 200 Rü	600	12	119
23										0	0	0

Nr.	Landtraining	Dauer	Form	Besprechungen, Theorieunterricht	Zeit
1					
2					
3					
4					
5					

Auswertung der Trainingseinheit	03.02.2007 VM Alle	Notizen, Ergebnisse, Bemerkungen
GESAMTUMFANG	6200 m	Dauer: 119 min km/h: 3,13
Intensität	Schwimmart	
GA1:	5000 m 80,6 %	Schmetterling: 0 m 0,0 %
GA2:	0 m 0,0 %	Rücken: 0 m 0,0 %
SA:	0 m 0,0 %	Brust: 0 m 0,0 %
wA:	0 m 0,0 %	Kraul: 2200 m 35,5 %
S:	0 m 0,0 %	Lagen: 1600 m 25,8 %
Ko:	1200 m 19,4 %	HS: 1200 m 19,4 %
		NS: 0 m 0,0 %
Form	Variabel: 1200 m 19,4 %	
Gesamt:	3000 m 48,4 %	Landtraining 0 min
Arme:	0 m 0,0 %	Allgemeine Athletik: 0 min
Beine:	0 m 0,0 %	Muskelzuwachs: 0 min
Kombinationen:	1600 m 25,8 %	Maximalkraft: 0 min
Tech.Üb:	600 m 9,7 %	Schnellkraft: 0 min
Senso:	0 m 0,0 %	spez. Kraftausdauer: 0 min
Handbrett:	1000 m 16,1 %	L / D / Entspannung: 0 min
Flossen:	0 m 0,0 %	Erwärmung: 0 min
Variabel:	0 m 0,0 %	

Christian H.
Felix D.
Udo B.
Christoph M.
Matthias K.
Johanna S.
Patrick M.
Julian S.
Basti S.
Maxi S.
Christian S.
Hanna K.
Stefan Z.
Lisa A.
Julia E.
Maria S.
Steffi K.
Leo E.
Nils W.
Olli S.

Schwimmgruppe: Leistungsgruppe

Datum: Samstag, 03.02.2007

Training für... Alle

Tageszeit: NM

Ort: Schwimmhalle / Krafraum

Nr.	Erwärmung	Dauer
1		
2		

Beginn	13:30
Ende	15:30
Dauer	120

geplante Gesamtdauer: 120 min geplanter Gesamtumfang: 6000 m 3,0 km/h

Nr.	Serie, Anzahl	Meter	S-Art	Form	ÜB-D	P/SP	Start	Intensität	Weitere Angaben zur Aufgabe	Summe	bedarf	Zeit	kum. Zeit
1	1	800	L	Ges	16			GA1	300 bel / 4 x 50 (25 tau-25 bel.) / 300 Rü	800	16	16	
2										0	0	0	
3	4	15	HS	Ges			90	SL	15 m Sprint	60	6	22	
4	4	35	NS	Ges				Ko	locker	140	0	0	
5										0	0	0	
6	6	300	L	Kombi	31	20		GA1	100 HS Beine / 100 La GL / 100 NS Arme	1800	31	53	
7										0	0	0	
8	1	200	VA	Ges	5			Ko	locker	200	5	58	
9										0	0	0	
10	3	200	L	Ges			240	GA2	Steigerungsschwimmen BZ+ 30 / + 20 / < + 20	600	12	70	
11	1	400	VA	Ges	8			Ko	bel. mit TAÜ / TEÜ	400	8	78	
12	4	100	HS	Ges			150	GA2	Steigerungsschwimmen BZ+12 / +10 / +8 / < + 8	400	10	88	
13	1	400	VA	Ges	8			Ko	bel. mit TAÜ / TEÜ	400	8	96	
14	3	200	K	Ges			240	GA2	Steigerungsschwimmen BZ+ 30 / + 20 / < + 20	600	12	108	
15										0	0	0	
16	1	600	VA	Ges	12			Ko	200 ALT / 200 bel. / 200 TAÜ	600	12	120	
17										0	0	0	
18										0	0	0	
19										0	0	0	
20										0	0	0	
21										0	0	0	
22										0	0	0	
23										0	0	0	

Nr.	Landtraining	Dauer	Form	Besprechungen, Theorieunterricht	Zeit
1	Kraftübungen (Körpergewicht) / Zirkel	60	SKA		
2					
3					
4					
5					

Auswertung der Trainingseinheit				03.02.2007 NM Alle		Notizen, Ergebnisse, Bemerkungen	
GESAMTUMFANG	6000 m	Dauer:	120 min	km/h:	3,0		
Intensität		Schwimmart					
GA1:	2600 m 43,3 %	Schmetterling:	0 m 0,0 %			Christian H. Felix D. Udo B. Christoph M. Matthias K. Johanna S. Patrick M. Julian S. Basti S. Maxi S. Christian S. Hanna K. Stefan Z. Lisa A. Julia E. Maria S. Steffi K. Leo E. Nils W. Olli S.	
GA2:	1600 m 26,7 %	Rücken:	0 m 0,0 %				
SA:	0 m 0,0 %	Brust:	0 m 0,0 %				
wA:	0 m 0,0 %	Kraul:	600 m 10,0 %				
S:	60 m 1,0 %	Lagen:	3200 m 53,3 %				
Ko:	1740 m 29,0 %	HS:	460 m 7,7 %				
		NS:	140 m 2,3 %				
		Variabel:	1600 m 26,7 %				
Form		Landtraining	60 min				
Gesamt:	4200 m 70,0 %	Allgemeine Athletik:	0 min				
Arme:	0 m 0,0 %	Muskelzuwachs:	0 min				
Beine:	0 m 0,0 %	Maximalkraft:	0 min				
Kombinationen:	1800 m 30,0 %	Schnellkraft:	0 min				
Tech.Üb:	0 m 0,0 %	spez. Kraftausdauer:	60 min				
Senso:	0 m 0,0 %	L / D / Entspannung:	0 min				
Handbrett:	0 m 0,0 %	Erwärmung:	0 min				
Flossen:	0 m 0,0 %						
Variabel:	0 m 0,0 %						