

## Bericht Gruppe 3 Thorsten Münch

Am 18. November 2006 wurde das 1. Kadertraining für die Saison 2006/2007 im SVB Hallenbad in Bayreuth abgehalten. Geleitet wurde der Lehrgang von Manfred Höglauer (SG Bamberg), Knut Henkelmann (SG Bamberg) und Thorsten Münch. Der Kader wurde in drei Gruppen aufgeteilt - nach Leistung und Jahrgängen: Gruppe 1/ Jg. 91-93 Manfred, Gruppe 2/ Jg. 94-95 Knut und Gruppe 3/ Jg. 95-96 Thorsten. Bei den Jüngsten, Jg. 96 fehlten jedoch 6 Aktive. Für die Jüngsten, Gruppe 2 u. 3 ging es um 10:30-12:30 Uhr ins Wasser, danach gleich zum Mittagessen. Von 14:30-15:15 Uhr Aufwärm- und Dehnprogramm und ab 15:30-17:30 Uhr wieder ins Wasser. Es wurde von allen Aktiven sehr gut trainiert. In der Gruppe 2 und 3 wurde nur im GA 1 Bereich trainiert.

### Trainingsplan Gruppe 3/ 10:30-12:30Uhr

Ein: 800m L (100b/ 100GL) K,B,R,B  
8x50m L (25GL/ 25TÜ) P=25"  
6x50m HSA 15m max 35m locker, ab 1'20"

HS: 6x400m P= 1'  
1. 4x100m HSA P=20"  
2. 2x200m L  
3. 400m K  
4. 2x200m L  
5. 4x100m HSA P=20"  
6. 400m K

200m bel.  
4x100m Ba/ Sa P=20"

Aus: 300m (50m R alt/ 50m R)

Mittagspause: 12:30-14:30Uhr

14:30-15:15 Uhr Aufwärm- und Dehnprogramm

15:30-17:30Uhr

Ein: 400m bel. (50m TÜ/ 50 GL)  
10x50m TÜ (2xS/ 2xR/ 2xB/ 2xK/ 2xHSA) P=20"  
8x50m HSA b P= 20"

HS: 4x800m P= 1'  
1. 8x100m L (50er wechsel, 50S/ 50R // 50B/ 50K) ab 2'10"  
2. 800m K (50a+50b+100GL)  
3. 4x200m HSA ab 4' (4'30")  
4. 800m K

100m bel.  
6x50bel Koordi. P=25"

Aus: 200m bel.