

Montagstrainingsbericht 26.09.2011

Zweites Training, da dürfen am Anfang gleich mal alle Springen...



Die **Delphine** und **Krokodile** absolvierten heute einen kleinen Trainingswettkampf...



Die Schwimm-Mäuse versuchten sich bei **Kathrin** an vielen verschiedenen „Sachen“ - aber ohne Wettkampf!

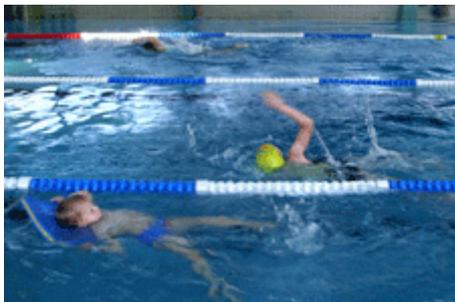




Bei so vielen Kindern immer wieder gern gesehen- unsere Muttis, die mithelfen-dankeschön!



Nora und auch Mike(dahinter) stoppten eifrig unsere „Wettkampf“-zeiten.



Jonas

und



Leonie

durften sich heute über die Gruppentiere freuen und sie für eine Woche mit nach Hause nehmen- herzlichen Glückwunsch!

Ergebnisse Trainingswettkampf 26.09.2011

Name	25m KB	25m BB	25m RB	25m Kraul	25m Brust	25m Rücken
Sarah Zieboll	39,8	52,9(DB)	78,6 (Brett)	55,8	57,8	52
Bruno Köhler	31,3	37,6	37,5	32,9	34,3	34,5
Kevin Schmidt	46,8	38,6	56,7 (Brett)	44,4 (Brust)	49,8	54
Felix Terpitz	37,6	37,7	39,2	44,6 (RB)	38,2	41,4
Leonie Siegert	32,5	37,8 (Schere)	34	28,5	32,5	30,1
Alexa Schmidt	42,7	33,9 (Schere)	52,4	37,1 (Brust)	37,3	53,6
Hannah Fürschke	33,3	34,5	44,8		38,8	33,5
Juliet Finke	27	30,8	33,1	23,7	27,4	29,2
Christian Fleck	40,8	34,1	47	28,3	31,1	40,1
Florian Fischer	27,7	32 (Schere)	33,2	24	30,1	28,5
Elisabeth Schuster	36	31	36	`(31)	28	36
Alina Köhler	30	31	37	28	28	27
Leonie Wille	37	42	35	`(32)	37	37
Theresa Esch	64	65			41	
Andre Höge	75	31			32	
Daniel Esch					51	
Lenja Elflein	26	31 (Schere)	35	26	28	31
Merret Friedrich	43	54			43	
Jonas Taubert	47	52			46	
Sky Lehmann	40	35			38	47



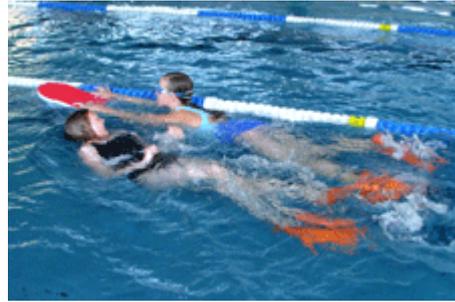
Die **Haie** teilten wir heute in zwei Gruppen- auf Bahn 4 und 5.



Die Bahn 5-Kinder erhielten Flossen, um richtig schnell durchs Wasser zu schießen...



Nora mit den Kindern der Bahn 4 kam ohne Flossen...



...aus und demonstrierte mit viel Körpereinsatz die Technikprobleme...



Aber sind denn bei diesen Schwimmern überhaupt noch Probleme zu erkennen?!





Meine „Zwillinge“ Hannah und Sarah jedenfalls entwickeln sich als Schwimmerinnen hervorragend- da kann sich mancher Junge echt etwas abschauen.



Im weiteren Verlauf des Trainings wurden die Übungen etwas interessanter....



... Schwimmen mit Partner und Nudel gehört zumindest nicht ins bisherige Wettkampfprogramm.





Lukas trainiert inzwischen sehr eifrig und gibt sich viel Mühe- dafür gab´s heute den Hai- herzlichen Glückwunsch!



Die Masters staunen nicht schlecht über das Programm und konnten es kaum glauben.



Zumal **Hape** ja unmittelbar vor seinem Abflug zur Ironman-Weltmeisterschaft in Hawaii steht- Alles Gute und viel Erfolg Hape!

Mastersprogramm

Einschwimmen: 400 Gesamt
4x50 La Beine
3x50 Arme R,B,K
50 locker

Sprintteil 4x25 La max + 25 locker Start 1:45 min

Ausdaueranteil 8x100 GAI letzten 20m schneller/lang Start 2:30min
100 locker

Technik	4x50 2xwenig Züge; 2xSTL			
Sprint	2x25 max + 25 locker			
Wettkampfübung	100 La max in 25+50+25 mit je 10 sec Pause			
Hape	17		54	01:12,5 (K mit Wasserstarts)
Stephan	16,2	37,2	01:03,5	01:20,1 Lagen
Tilo	13,8	30,2	52,2	01:07,1 Lagen

100 locker

Ausdauer 8x100 GAI lang und ruhig 4K, 4R Pause 15 sec

300 beliebig

Ausschwimmen



Und während Tilo(r.o.) „aufgibt“ trainiert Anne(l.o.) eifrig weiter....