

## Montagstrainingsbericht 16.01.2012



Zum heutigen Training trafen sich die **Schwimm-Mäuse** und die **Delphine & Krokodile**, um gemeinsam



mit dem Spiel: „Feuer, Wasser, Land“ zu beginnen. **Karsten** assistierte heute zur vollsten Zufriedenheit. Danke!!!



**Kathrin** gab dabei ihr Bestes und erfand natürlich gleich noch ein paar neue Aufgaben dazu:



... wie Sturm (gegenseitig festhalten)



... oder Sonne (hinlegen, wie im Urlaub) oder Flamingo (auf einem Bein) oder Enten und Regen....

Danach trennten wir groß und klein, wobei die Delphine und Krokodile heute Technikaufgaben und Sprintübungen





absolvieren durften...



Da die Bretter nicht ausreichend zur Verfügung standen, benutzten wir auch die Nudeln als Hilfsmittel.



Am Ende der Trainingseinheit schwammen wir noch verschiedene Staffeln, um weiter mit vollem Einsatz zu sprinten.





Für das Mitnehmen der Nudel gab es dann verschiedene Ideen...

**Anne** und **Kathrin** kümmerten sich mit Hilfe der Eltern um die vielen „Kleinen“



Am Schluß durfte dann noch weit getaucht werden und jeder setzte sich so weit weg vom Start, wie er/sie



getaucht war.



Die Gruppentiere gingen heute an: **Leonie** und **Sky**, sowie an **Larissa**, die zwar gerade die Augen geschlossen hatte, sich aber riesig freute- herzlichen Glückwunsch!



**Larissa**, die zwar gerade die Augen geschlossen hatte, sich aber riesig freute- herzlichen Glückwunsch!

Unsere **Haie** hatten heute gleich vier Trainer. Zuerst auf Bahn 5 **Anne** und **Tilo** und auf Bahn 4 **Nora**.



Ruhiges Beineschwimmen wechselte sich auf der Randbahn mit der Hasenjagd ab.



**Nora** gab schon kompliziertere Streckenaufgaben mit Tempiwechsel vor...



Hier die Bilder von der Hasenjagd, wobei die drei Mädchen gegen die drei Jungs antraten...



... und alle dabei volle Kanne sprinten mußten.



Als vierte Trainerin übernahm **Kathrin** am Ende die Spielzeit- wobei das gleiche Spiel, wie in der Stunde vorher auch



bei den „coolen Großen“ sehr gut ankam!!



Hier die „Sonne“



und

die Enten

Die Haie gingen heute an **Patrick** und **Phillipp** -herzlichen Glückwunsch!  
Leider vergaßen wir die Bilder zu schießen.

Hier noch die Trainingsprogramme der **Trainer**:

300m Einschwimmen 4x50m DB 6x(150+50) GAI+II Start 2:30+1:30min 50m locker 4x50m La Beine

4x(75+25) GAI+II durchschwimmen Start 2min 50m locker

und der **Hechte**:

200m Einschwimmen 8x50m Arme GAI 4Starts 4Wenden 4x50m K Technik

8x(75+25) GAI+II durchschwimmen Start 2:15min 50m locker 4x(75+25) GAI+Atmung(5od.7-er)

50m locker 2x50m GAII Start 1:30min (Tilo 200m Ausschwimmen) 100m locker 5x100m GAI Arme

## Trainingsergebnisse 16.01.2012

### 8x(75+25) GAI+II Hechte

<b>Tilo</b>	` 1:16,9	` 1:15,5	` 1:15,4	` 1:15,8	Rü: 1:19	` 1:20	` 1:19	` 1:21
<b>Stephan</b>	01:27	01:25	01:23	01:23	01:25	01:25	01:25	01:26
<b>Jörg</b>	01:25	01:23	01:25	01:26	01:26	01:30	01:30	01:27
<b>Uwe</b>	01:22	01:25	01:22	01:22	01:25	01:20	01:20	01:24
<b>Martin</b>	01:28	01:30	01:30	01:29	01:34	01:32	01:32	01:35
<b>Hape</b>	01:29	01:26	01:25	01:26	01:26			

**3x200**

<b>Yvonne</b>	04:00	04:04	04:05
---------------	-------	-------	-------

**VHS und Hechte**

200m Einschwimmen	3x200m GAI	50m locker	3x100m GAI	150m Ausschwimmen
-------------------	------------	------------	------------	-------------------

**3x200****3x100**

<b>Mandy</b>	04:12	04:00	03:53	01:48	01:49	01:50
<b>Yvonne</b>	04:02	03:57	04:01	01:52	01:53	01:55
<b>Kai</b>	04:15	04:23	04:24	01:59	02:02	01:58
<b>Frank</b>	04:38	05:14(B)	04:56	01:58	B: 2:08	02:08
<b>Barbara</b>	05:05	04:51	05:03	02:19	02:25	02:23
<b>Frances</b>	05:15	05:17	05:05	02:32	02:34	02:28
<b>Jens</b>	04:55	04:57	05:18	02:37	02:42	?
<b>Annika</b>	05:10	04:56	05:19	01:44	01:41	01:40