

Freitagstrainingsbericht 27.01.2012



Kathrin trotz Krankheit und fast ohne Stimme gleich früh mit ihren Gruppen.



Am Nachmittag galt diese Tafel für fast alle Gruppen.



Den Start machten die **Enten**.



Hampelmänner vorn



und Betreuung von **Gerhard** bei Rückenlageaufrichten hinten



Kim erkämpfte sich mit ihrem Einsatz heute die Ente- herzlichen Glückwunsch!



Gute Betreuung und viel Spaß in **Steffis** Schwimmgruppe...



Stephan half gleich bei den **Eisbären** mit und Kathrin startete auch bei den **Schildis** ein Stationsprogramm.



Gerhard kontrolliert das Rückenlageaufrichten sehr streng...



Kniebeugen



"Bauch hoch..."



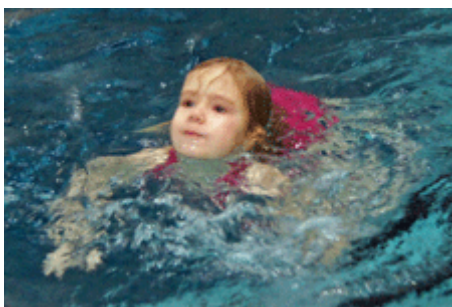
Nach jedem Schwimmen galt es eine Kraftstation an Land zu absolvieren...



Auch Eltern halfen fleißig mit-Dankeschön!



Bei den Kleinen hilft das Vorturnen sehr...





Leon und **Moritz** waren gemeinsam und sehr fleißig unterwegs!



Wer zeigt denn hier die Beinbewegung mit den Händen an?!

Liegestütz...



Moritz und **Laura** erhielten die Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch!

Die **Pinguine** teilten wir in zwei Gruppen. Unten zu sehen Bahn 5 beim Stationstraining



und auf Bahn 4 die schnelleren Schwimmer mit einem reinen Schwimmprogramm.



und wurde mit dem Pinguin belohnt- herzlichen Glückwunsch!

Michi strengte sich heute sehr an

Die **Frösche** mußten ein ziemlich umfangreiches „Stephan“-Programm durchhalten.





Kathrin koordinierte zwischendurch die Teilnehmer und die Staffeln für Gröditz am kommenden Sonntag.



Die kräftigen Jungs der **Nemos** wurden beim Stationstraining von den Erwachsenen bestaunt.



Selbst die Mädels schaffen hier die Liegestütz!



Hintereinander weg- bis zu siebenmal absolvierten die Jugendlichen das Programm...



... und hatten sich damit ein wenig Erholung und Entspannung verdient!



Das Programm der **Hechte** startete mit kurzen Strecken und endete mit langem GAI-Schwimmen und insgesamt 4 Kilometern.

20-21 Uhr B5
Koord./Kond. = je 2B
R Arme vor/zurück
D 2x A / 2x B / 2x C
K 5 Züge 10 / 5 Züge
R normal 2
K normal 1
5+D=30



Die Erwachsenen bekamen noch ein ganz anderes Programm von Kathrin.

