

## Freitagstrainingsbericht 03.02.2012



Heute hatten wir mit den **Enten** etwas ganz Besonderes vor...



... aber zuerst müssen wir mal einen Blick auf unseren allerkleinsten Nachwuchs werfen.



Im kleinen Becken tobten sich heute die 3-5-jährigen auf einem Stationstrainingskurs aus.



Unter Mithilfe der Eltern probierten die Kinder alle gestellten Aufgaben...



... bis hin zum Rückenlageaufrichten.



Unseren Enten verordneten wir eine Delphintrainingseinheit- mit und ohne Flossen.



**Steffi** ist die Chefin auf der mittleren Bahn.



Hier nun die Variationen des Delphinbeineschwimmens- vorgeführt von unseren Enten...



... auch in der Seitenlage...



**Moritz** verdiente sich für seinen seit Wochen kämpferischen Einsatz heute die Enten-herzlichen Glückwunsch!





Die **Schildis** bekamen heute ganz andere Aufgaben- was hatte **Kathrin** denn da gleich am Anfang in der Hand?!



Ein Tauchtag mit ganz verschiedenen Tauchanreizen- das machte doch richtig Spaß!



Streckentauchen auf dem schwarzen Strich-hier **Otto**

und

**Elija ...**



Unter der Leine hin- und herschwimmen kostete immens Kraft.

Weite Sprünge vom Startblock...



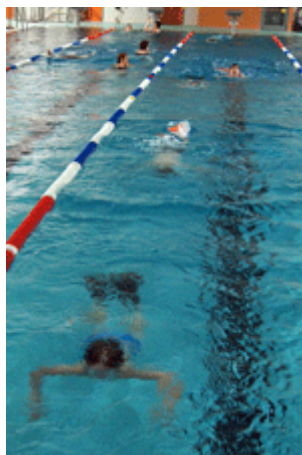
...während Nora mit den **Eisbären** die heutigen Aufgabe besprach...



Wichtig für alle bleibt das richtige Starten, Abstoßen und Gleiten...



... erst später setzt dann das Kraulschwimmen ein.



Auch den Eisbären winkte dann das Delphinbeineschwimmen- später sogar mit Armeinsatz...



**Saskia** ist heute unser Eisbärchen—herzlichen Glückwunsch!!!



Nach einer Stunde Tauchtraining waren alle gespannt, wer heute die Schildi mit nach Hause nehmen durfte. **Lea** freute sich sehr—Herzlichen Glückwunsch, Lea.







Während **Stephan** noch seine **Frösche** einsortierte, gaben sich die **Pinguine** schon mit Delphinbeinen größte Mühe.



Delphinbeine können sehr anstrengend sein- erst recht in Kombination mit z.B. Rückengleichschlagarmen.



Selbst an Land fällt der richtige Einsatz der Beine zu den Armen schwer- erst recht im Wasser...



Yasmin erkämpfte sich den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!

Ein Teil der jugendlichen **Nemos** schwamm mit einem Teil der Erwachsenen auf Bahn 4 und 5, die noch schnelleren Jugendlichen „konnten“ heute mal bei den **Hechten** auf Bahn 2 und 3 mittrainieren...



Kampfprogramm für die Bahnen 4 und 5, erst ein bisschen Beine, dann Arme und dann erklärte ich die Koordinationsaufgaben,...



...die immer wieder neue Reize setzen.



Nebenan sieht das Training aus, wie bei den Profis...





So sieht man die Schwimmhalle als Schwimmtrainer gern!!!

Nebenbei fallen immer wieder Techniktips an.



Was hier ziemlich obszön (*Geburtsvorbereitung??*) aussieht, soll eigentlich eine enge Kniehaltung beim Brustbeineschwimmen zeigen.



Nach Beendigung der Einheit posieren die Mädels- **Sabrina mit Vincent,**



**Isi, Feodora und Sabrina.**





Die Hechte starteten jetzt richtig durch- zu sechst auf einer Bahn und Hasenjagd-Respekt!!



Hier kann man sogar auf den Photos die hohe Geschwindigkeit erahnen.



Zum Schluß übernahm **Kathrin** den Trainerstuhl und betreute und notierte...

Die gestoppten Zeiten und Ergebnisse folgen unten.

Unsere Trainingsprogramme der Hechte werden wir aus Sicherheitsgründen nicht mehr genau und vollständig veröffentlichen. Diese Programme sind nur für wirklich gesunde Sportler ohne medizinische Probleme gedacht und werden unter Traineranleitung bei uns absolviert. Die Belastung und zum Teil auch die erforderlichen Pulsmessungen und Pulswerte stimmen nicht immer vollständig mit anderen Sportarten überein. Desweiteren zielen diese Programme im Jahresverlauf auf bestimmte Zeitpunkte und Wettkämpfe, die nicht extra erläutert sind!

6 x (100 + 50) GaI + GaII

Uwe	27 + 35	27 + 36,5	28 + 36	28 + 38	26 + 35,5	27 + 36	
Stephan							
E	24 + 34	24 + 36	24 + 36	20 + 37	24 + 38	26 + 39	
Hape	28 + 40	28 + 39	27 + 41	28 + 39	26 + 39	27 + 39	
Stephan							
G	29 + 40	29 + 41	28 + 40	26 + 38	26 + 41	25 + 40	
Kai	31 + 41	29 + 41	29 + 40	29 + 41	28 + 41	29 + 40	
Sven	29 + 39	26 + 40,5	27 + 42	27 + 40	29 + 41	27 + 43	
Martin	34 + 39	33 + 47B	36 + 42	33 + 42	35 + 44	35 + 43	
Vincent	30 + 39	35 + 44R	? + 42	32 + 43R	33 + 45R	35 + 44	
		Ab hier 50	+50 für	Untenstehe	nde		
Adri	1:47 + 48	? + 50	56 + 48	51 + 48	52 + 47	52 + 48	
Laura	1:42 + 49	53 + 49	53 + 46	52 + 46	53 + 46	59B + 47	
Yvonne	1:46 + 52	56 + 49	55 + 48	52 + 47	54 + 48	54 + 49	
Nora	? + ?	59 + 51	60 + ?	56 + 53	56 + 53	58 + 56	Brust
Nick	? + ?	? + 48	? + ?	60 + 51	57 + 51	55 + 51	Brust

Pyramide

außer 400 immer letzten 12,5m Endspurt

	4 x 100				2 x 200		400	2 x 200		4 x 100			
Uwe	25,5	43,5/26	42/25,5	42/25,5	02:59	03:03	(1:35/3:10) 6:25	03:15	03:14	33	32	31	29
Stephan													
E	29	46/30	45/28	43,5/27	03:04	03:03	06:23						
Hape	29,5	45/31	46/32	46/32,5	03:07	03:12	06:25	03:26	03:14	35	33	35	32
Stephan													
G	32	43,5/44	44/33,5	44/32	02:59	03:16	06:30	03:15					
Kai	29	47/31	43/27	44/28	03:05	03:06							
Martin	38	48/37	50/39	50/39	03:27	03:35		03:45	3:58B	38	43	54B	46

Hier ist der Endspurteffekt deutlich ausgeprägt, da zweiter 50-er schneller als erster geschwommen