

Montagstrainingsbericht 26.03.2012



Letzter Trainingstag vor unserem Wettkampf am Freitag,

da begannen die **Schwimm-Mäuse** und die **Delphine** und **Krokodile** gemeinsam das Einschwimmen.



Dann übten alle Gruppen noch einmal die wichtigsten Techniken jeweils allein...



... bevor wir gemeinsam die Wettkampfstarts übten...



Die Gruppentiere für gute Leistungen erhielten heute:

Julia und **Bruno**- herzlichen Glückwunsch!!!



Die **Haie** kamen alle gemeinsam ebenfalls in den Genuß des Start- und Wende-Trainings...



Bei den Meisten klappt es mit den Starts schon so gut dass wir nur noch an Kleinigkeiten feilen müssen.

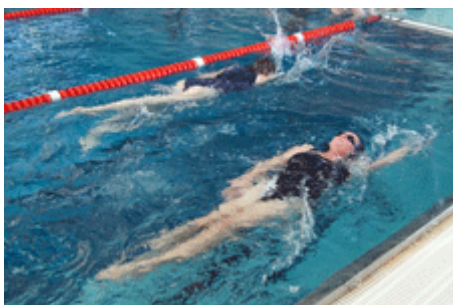


Richtig gute Rückenstarts erweisen sich dagegen immer wieder als schwierig.



Schwierig war in dieser Gruppe die heutige Auswahl- Nick konnte sich am Ende über den Hai freuen- herzlichen Glückwunsch!!

Die Trainertrainingsstunde wurde intensiv von **Kathrin** und **Nora** genutzt- prima.





In den nächsten zwei Stunden trainierten alle Sportler gemeinsam- die Triathleten, die Schwimmer...



... und auch die Jugend und unsere „normalen“ Erwachsenenschwimmer!!!!



Wir Trainer waren begeistert und wir hoffen, dass es all unseren Sportlern ebenfalls gefallen hat und unsere Programme auch Fortschritte für alle bringen...

Unten folgt noch eine Auflistung aller mitgestoppten Zeiten.

Sprintteil je 12,5 m

	Frequenzsprints von unten			Sprints von unten			Durch. Sprints	
	K	B	R					
Stephan G.	7,7	7,76	7,03	6,84	6,52	6,77	7,24	6,84 alle K
Hape	7,44	7,5	7,2	6,78	6,5	6,5	6,8	6,65 alle K
Adri	8,55	10,37	9,08	7,86	7,84	8,12	7,83	7,91 Kraul
Frank H.	7,5	9,57	9	6,78	6,4	6,5	6,8	6,62 Kraul
Frank D.	7,45	9,9	8,67	7,18	7,62	8,19 R	9,71 B	
Kai	7,5	9,5	9,02	6,63	6,85	6,96	7,14	6,90 Kraul
Stephan E	7,13	8,58	7,8	7,9 D	7,9 R	8,5 B	6,4 K	
Yvonne	9,27	10,44	11	8,4	8	8,3	7,7	8,10 Kraul
Brigitte	10,7	11,3	10,51	9,92 K	11,03 B	10,18 R	-	
Martin	7,02	9,55	8,41 B	6,49 K	8,87 B	6,11 K	8,19 B	
Uwe	8,15	9,27	8,1	7,3 K	8,9 B	7,6 K	7,2 K	

GAII-Pyramide

Stephan E.	17,8	18,3	18	20	1:14,1mi	39	39,9	1:18,9mi	1:16,3min
	37,1	37,5	1:14,6mi	16,4	16,7	16,6	16,5	1:06,2mi	
Frank H	19,6	19,6	18,5	20,5	1:18,2mi	42,2	43,7	1:25,9mi	1:35,0min
	50,4 B	51 B	1:41,4min	28 B	19,6K	?	28,0 B	?	
Stephan G.	16,3	18	17,5	19	1:10,8min	39,6	40	1:19,6min	1:23,3min
	39,8	40,5	1:20,3min	17	17,3	17	16	1:07,3min	
Adrian	20	19,7	20	20	1:19,7min	43,1	45	1:28,1min	1:41,4min
	48,5	48,8	1:37,3min	18,2	18,4	18,5	18,3	1:14,4min	

Hape	16,9	17	17,7	17,7	1:09,3min	39	40	1:19min	01:20,7min
	37	37,6	1:14,6min	16	18	17,3	16,2	1:07,5min	
Yvonne	22,3	21,8	22,9	23,6	1:30,6min	48,2	49,3	1:37,5min	01:44,8min
	50	55	1:45min	23,6	23,8	23,5	23	1:34,4min	
Uwe	19,3	19	19	18,9	1:16,2min	39,9	39,4	1:19,3min	1:20,0min
	38,5	36	1:14,5min	18,6	18,8	17,7	16,5	1:11,6min	
Barbara	19,7	19	21	19	1:18,7min	47	47	1:34min	01:43,2
	48	48	1:36min	21,6	21,7	21,5	19	1:23,8min	
Kai	20	18	18,5	19,7	1:16,2min	39,4	39,3	1:18,7min	01:26,4min
	40	41	1:21min	18,8	18	18	16,9	1:11,7min	
Frank D.	22,3	21	22	22	1:27,3min	53	54,5	1:47,5min	2:10,0min
	teilweise Brust geschwommen								
	01:03	55	-	23,8	23	22	-		
Martin	20	20	20	20,9	1:20,9min	44	44,8	1:28,8min	1:36,0min
	alles Brust!								
	45,5	46	1:31,5min	20,1		21	ca. 1:22		
Brigitte	26	24	26,5	28,5	1:45min	-	57	-	-
	01:02	01:02	2:04min						

Ziel hierbei war, alle fünf 100-er Meter-Summen in der gleichen Zeit zu schwimmen (Fettgedrucktes!)
Die meisten sind die kurzen Strecken viel zu schnell geschwommen...

9x50m GAI/GAI/Kraul-Atmung

	GAI	GAI	Atmung	GAI	GAI	Atmung	GAI	GAI	Atmung
Stephan E	37,6	49,9	47,5	35,6	51	45,9	34,96	49,87	45,9
	Rücken			Rücken			Rücken		
	Durchschnitt GAI			Durchschnitt GAI			Durchschnitt Atmung		
	36,05			50,26			46,43		
Stephan G	39,5	45	44,03	41,2	45,6	43,9	42,8	45,3	45
	Durchschnitt GAI			Durchschnitt GAI			Durchschnitt Atmung		
	41,17			45,30			44,31		

Hape	37,3	46,1	41,5	39,3	47,6	44,5	39,6	48,3	46,04		
	Durchschnitt GAI			38,73	Durchschnitt GAI			47,33	Durchschnitt Atmung		44,01

Uwe	36,4	45,66	38,1	36,6	46,3	43,4	37,5	45,88	45,1		
	Durchschnitt GAI			36,83	Durchschnitt GAI			45,95	Durchschnitt Atmung		42,2

Martin alles Brust	46,28	54	45,7	45,84	56	55	45,6	53,85	55,13		
	Durchschnitt GAI			45,91	Durchschnitt GAI			54,62	Durchschnitt Atmung		51,94