

Trainingszeiten

Winter 2021-2022

	Montag			Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag	
Schüler D				4 Schwimmen Himmelsthür 16:00-17:00  Susan  1 Bahn Schüler 1 Bahn zur Verfügung			11  Athletik und Spiel GS Mortzberg 17:00-18:30  Nils René	12  MTB und Crosser Steinberg 15:30-17:00 Uhr  Aurel René			Verabredung zur gemeinsamen Radausfahrt.
Schüler C											
Schüler B											
Schüler A											Verabredung zur gemeinsamen Radausfahrt.
Jugend B	5 Schwimmen Himmelsthür 18:00-19:00  Susan	8 Laufen DJK 16:00-17:15  Achim			15  Athletik Goethe Sporthalle 17:00-18:30  Achim	16  Lauftreff DJK 14:00-15:15  Raphael	Verabredung zur gemeinsamen Radausfahrt.				
Jugend A											
Erwachsene + Jahrgang 2003 und älter	1 Athletik Gymnastikraum Renate Schule 20:00-21:00  Colette & Mannl	2 Schwimmen Himmelsthür 20:30-21:00  Achim	3 Schwimmen Himmelsthür 21:00-22:00  Achim	6 Schwimmen Himmelsthür 17:00-18:00  Susan	7 Laufen DJK 19:30-21:00  Achim	9 Schwimmen Ameos 19:30-20:30  N. N.	10 Schwimmen WaPa 20:30-21:45  Susan	13 Schwimmen Ameos Klinik 18:00-19:00  Mira	14 Schwimmen WaPa 20:00-21:45  Susan		Verabredung zur gemeinsamen Radausfahrt.

**Trainingszeiten**

Steckbriefe

Nr.	TE	Zielgruppe	Voraussetzungen	Inhalt	Trainingsziel	Bemerkungen
1	Athletik	Lt. Trainingsübersicht				
2	Schwimmen	insbesondere Anfänger (und Fortgeschrittene)	regelmäßige Teilnahme	Erlernen der Kraultechnik technikorientiertes Schwimmtraining	Breitensport-Wettkämpfe erfolgreich absolvieren	von 20:30 bis 21 Uhr auf einer Bahn Schwimmtechnik Übungen. Geübte SchwimmerInnen kommen bitte erst um 21 Uhr.
3	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	sicheres Kraulschwimmen	Technikorientiertes Training, Ausdauertraining, der Umfang steigt	Verbesserung von Technik und Geschwindigkeit	s.o.
4	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht				Start nach den Herbstferien.
5	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht				Kurzflossen, Fingerpaddles, Pull Buoy mitbringen!
6	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	Fortgeschrittene	Technik, TP mit bis zu 2,5 km		Kurzflossen, Fingerpaddles, Pull Buoy mitbringen!
7	Laufen	Lt. Trainingsübersicht		Lauf ABC, Laufintervalle	Verbesserung von Lauftechnik, Geschwindigkeit, Ausdauer, Kraft	ganzjährig, bitte Saisonziele fassen und mit dem Trainer absprechen damit das Training entsprechend angepasst werden kann. Laufen auf der Aschenbahn mit Flutlicht.
8	Laufen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Lauftechnik, Koordination, Intervalltraining	läuferische Ausbildung, altersmäßige Fähigkeitsentwicklung	
9	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht				Hier steht im Moment kein TrainerIn zur Verfügung.
10	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht				
11	Athletik	Lt. Trainingsübersicht		Lauf ABC, Spiele	Spaß an der Bewegung	Start nach den Herbstferien.
12	Radfahren	Lt. Trainingsübersicht		Techniktraining und Radbeherrschung	Spaß am Radfahren und Radbeherrschung bei schwierigem Gelände	Start nach den Herbstferien.
13	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht				
14	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht				
15	Athletik	Lt. Trainingsübersicht		Schwerpunkt: Athletik, Kraft, Stabilität	Verletzungsprävention und Verbesserung der Leistung	Start nach den Herbstferien.
16	Laufen	Offener Lauftreff für alle.	1 Stunde Dauerlauf am Stück. Die Bereitschaft sein Tempo in einem gewissen Bereich zu halten.	Dauerlauf im Bereich GA 1 in 2-3 Gruppen, die sich je nach Tempo ergeben.	Grundlagenausdauer, Erhalt und Ausbau. 1 – 1,5 Stunde	Gruppenlauf!