

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
2.11.-8.11.09	<p>5</p> <p><b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> 200m einschwimmen 5*3*15m Kraul Technik + 35 Kraul ges. 50 lo 5*2*15m Wassergefühl + 35 m Rücken 50 lo 4*100m Lagen 50 lo 8*15m Kraul Sprint + 35 lo 200m ausschwimmen</p> <p><b>17Uhr Laufen</b> Laufspiele</p> <p><b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> 10' Einlaufen + Lauf-ABC 30-45' lockerer DL alle 5' je 50-70 Steigerung</p> <p><b>19.50Uhr 10min AT</b></p> <p><b>20.00Uhr Schwimmen</b> 8x25 TU+25Fr 8x50 Rü technikbetont+10-15m Delphinkicks 4x15 RüSpr.+35locker 8x50 Kr 4x15 KrSpr.+35locker 100 locker 2-3x 100 Kr(minimale Zugzahl+2) 200m Aus</p>		<p><b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> 10 min einlaufen 30 min Sprints/Techniktraining 30 min Kraftkreis 20 min Spiel <b>16:30</b></p> <p>Turnhallenspiele</p> <p><b>18.30 Uhr Laufen</b> Lauf 10min ein 15min L-ABC 4x3 Laternen Steig. 20min DL 2x3 Laternen Steig. 10-20min DL</p> <p><b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400ein 8x50 Koord. 4x25 Sprint + 25 Lo 200 einschwimmen f. 50m Test 50m Test 200 einschwimmen f. 400m Test 400m Test 400aus</p>		<p><b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> 200m einschwimmen 5*5*50m Kraul (Technik, Beine Arme, Beine, Technik), SP: 50 lo 100 lo 8*75m Atemfahrtspiel 100 aus</p> <p><b>17.20Uhr Laufen</b> 20 – 40 min G1 (nach AK)</p> <p><b>18.30Uhr Laufen Sportforum</b> 10min ein 10min L-ABC 4x50m Steig. 4x10 2x20 4x40 2x70 aus zur SH</p> <p><b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 4-6x100m Lagen 4x2x25TÜ+25F Kombiübungen, 100lo, 3-4x: 50-100-200-100-50 Serie = 2x12,5 Spr+Lo 100aus 3,3/4</p>		<p><b>10Uhr Laufen Baum.</b> 5min Einlaufen 15min Lauf ABC 15min Lauf GA1 8x--100m Steigerung (15s) Drehen, Auslaufen</p> <p><b>11.00Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 8x25Del GA2 40sP 8x25KrB GA1 40sP 8x25Br lange Gleiten 25sP 8x25Rü GA2 30sP 4x 2x15Kmax+10lo 40sP</p> <p>200m Ausschwimmen Dehnen Sauna(vorher melden u. bez.) <b>10Uhr Sportforum</b> kein Training wegen Kadersichtung Schwimm.</p>	<p><b>9Uhr Radtreff Köpenick</b> 2h Rennrad GA</p> <p><b>11Uhr Laufen Rohrwalla.</b> 9km GA-DL</p> <p><b>12Uhr AT</b> Kraftraum</p>
09.11.2009 15.11.09	<p>6</p> <p><b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> 200m einschwimmen 5*3*15m Kraul Technik + 35 Kraul ges. 50 lo 5*2*25m Lagenkombi + 25m Lage gesamt 50 lo 5*100m Lagen 50 lo 10*15m Kraul Sprint + 35 lo 200m ausschwimmen</p> <p><b>17Uhr Laufen</b> 10 min einlaufen 5*4*25m LABC 4*100 Techniklaute Sprints (20 – 100m) Auslaufen</p> <p><b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> 10' Einlaufen + Lauf-ABC 30-45' lockerer DL alle 5' je 50-70 Steigerung</p> <p><b>19.50Uhr 10min AT</b></p> <p><b>20.00Uhr Schwimmen</b> 8x25 TU+25Fr 8x50 Rü technikbetont+10-15m Delphinkicks 4x15 RüSpr.+35locker 8x50 Kr 4x15 KrSpr.+35locker 100 locker 2-3x 100 Kr(minimale Zugzahl+2) 200m Aus</p>		<p><b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> 10 min einlaufen 30 min Sprints/Techniktraining 30 min Kraftkreis 20 min Spiel <b>16:30</b></p> <p>Turnhallenspiele</p> <p><b>18.30 Uhr Laufen</b> Lauf 10min ein 15min L-ABC 4x3 Laternen Steig. 20min DL 2x3 Laternen Steig. 10-20min DL</p> <p><b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400ein 8x50 Koord. 6x12,5 Spr+Lo 7-10x50m GA1 techn. Sauber 4x25m Spr+Lo 4-6x100m GA1 techn. Sauber 2x25Spr+Lo 7-10x50m GA1 techn. Sauber 100aus</p>		<p><b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> 200m einschwimmen 4*5*50m Kraul (Technik, Beine Arme, Beine, Technik), SP: 50 lo 100 lo 8*75m Atemfahrtspiel Sprintstaffeln (8*25, 3er Team) 100 aus</p> <p><b>17.20Uhr Laufen</b> 20 – 40 min G1 (nach AK)</p> <p><b>18.30Uhr Laufen Sportforum</b> 10min ein 10min L-ABC 4x50m Steig. 4x10 2x20 4x40 2x70 aus zur SH</p> <p><b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 4-6x100m Lagen 4x2x25TÜ+25F Kombiübungen, 100lo, 3-4x: 50-100-200-100-50 Serie = 2x12,5 Spr+Lo 100aus 3,3/4</p>	<p><b>10Uhr Laufen Baum.</b> 5min Einlaufen 15min Lauf ABC 15min Lauf GA1 8x--100m Steigerung (15s) Drehen, Auslaufen</p> <p><b>11.00Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 8x25Del GA2 40sP 8x25KrB GA1 40sP 8x25Br lange Gleiten 25sP 8x25Rü GA2 30sP siehe Vorwoche</p> <p><b>10.00 Uhr Treff Laufen (SH)</b> 10.15 loslaufen beliebiger Dauertlauf oder Einlaufen zur Laufhalle, +5min in der H. Gruppenlaufprogramm 5-8x6min GA1 inkl. je 1min GA2</p> <p><b>12.00 Uhr Schwimmen</b> 600m Einschwimmen 600m Kombinations- übungen 200m Kr langes Gleiten 6x100 La(Del/Br bzw. Rü/Kr Zeitlupe) 4x25 Kr Sprint mit Startspr. und 10m Tauchphase+25lo 2x(5x25TÜ+75) GA1) 30s P Serie=100lo oKr 100aus</p>	<p>Kondius- Marathonstaffel Flughafen Tempelhof</p>	

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So	
16.11.- 22.11. VP1 B	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> 200m einschwimmen 5*3*15m Kraul Technik + 35 Kraul ges. 50 lo 5*2* 25m Koordination + 25m Kraul gesamt 50 lo 6*100m Lagen 50 lo 12*15m Kraul Sprint + 35 lo 200m ausschwimmen <b>17Uhr Laufen</b> 10 min einlaufen 5*4*25m LABC 4*100 Technikläufe Sprints (20 – 100m) Auslaufen <b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> 10' Einlaufen + Lauf-ABC 30-45' lockerer DL alle 5' je 50-70 Steigerung <b>19.50Uhr 10min AT</b> <b>20.00Uhr Schwimmen</b> 8x25 TU+25Fr 8x50 Rü technikbetont+10-15m Delphinkicks 4x15 RüSpr.+35locker 8x50 Kr 4x15 KrSpr.+35locker 100 locker 2-3x 100 Kr(minimale Zugzahl+2) 200m Aus		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> 10 min einlaufen 30 min Sprints/Techniktraining 30 min Kraftkreis 20 min Spiel <b>16:30</b> Turnhallenspiele <b>18.30 Uhr Laufen</b> Lauf 10min ein 15min L-ABC 4x3 Laternen Steig. 20min DL 2x3 Laternen Steig. 10-20min DL <b>20.30 Schwim FEZ</b> 400ein 8x50 Koord. 2x Sprintpyramide: 6-8x12,5 + Lo 4-6x25 + Lo 2-4x50 1x100 Serie = 400 Lo 100aus		<b>Schwimmschwerpunkt- wochenende Kienbaum Nachmeldungen über Robert</b> <b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> 200m einschwimmen 4*5*50m Kraul (Technik, Beine Arme, Beine, Technik), SP: 50 lo 100 lo 8*75m Atmefahrtspiel Sprintstaffeln (8*25, 3er Team) 100 aus <b>17.20Uhr Laufen</b> 20 – 40 min G1 (nach AK) <b>18.30Uhr Laufen Sportforum</b> 10min ein 10min L-ABC 4x50m Steig. 4x10 2x20 4x40 2x70 aus zur SH <b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 4-6x100m Lagen 4x2x25TÜ+25F Kombiübungen, 100lo, 3-4x: 50-100-200-100-50 Serie = 2x12,5 Spr+Lo 100aus 3,3/4	<b>10Uhr Laufen Baum.</b> 5min Einlaufen 15min Lauf GA1 8x-100m Steigerung (15s) Dehnen, Auslaufen <b>11.00Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 8x25Del GA2 40sP 8x25KrB GA1 40sP 8x25Br lange Gleiten 25sP 8x25Rü GA2 30sP 4x 2x15Krrmax+10lo 40sP 200m Ausschwimmen Dehnen Sauna(vorher melden u. bez.) Training Sportforum im Sonntag eingetragen:	<b>Samstag Sportforum:</b> <b>10.00 Uhr Treff Laufen (SH)</b> 10.15 DL draußen oder 5min Einlaufen (Halle) 3x4x30m LABC+70m GA2+ 50gehen+50 Traben 5min Pause individuell 3x4x30m LABC+70m GA2+ 50gehen+50 Traben 4x20m Steigerung+40m Sprint <b>12.00 Uhr Schwimmen</b> 600m Einschwimmen 600m Kombinations- übungen 400m Kr langes Gleiten 6x100 La(Del/Br bzw. Rü/Kr Zeitlupe) 4x25 Kr Sprint mit Startspr. und 10m Tauchphase+25lo 2x(5x25TÜ+75) GA1) 30s P Serie=100lo oKr 100aus
23.11.- 29.11.2009 VP1 E	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> Rekomprogramm Spiel <b>17Uhr Laufen</b> Laufspiele <b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> Rekomprogramm nach Ansage oder individuell <b>19.50Uhr 10min AT</b> <b>20.00Uhr Schwimmen</b> Rekomprogramm nach Ansage oder individuell		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> 10 min einlaufen 30 min Sprints/Techniktraining 30 min Kraftkreis 20 min Spiel <b>16:30</b> Turnhallenspiele <b>18.30 Uhr Laufen</b> 10min ein 15min L-ABC 40min DL Spiel <b>20.30Uhr Schw FEZ</b> 400ein 8x50 Koord. 6x12,5 Sprint+Lo 400Lo 4x25Sprint+Lo 400Lo 2x50 Sprint 500aus		<b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> 200m einschwimmen 4*5*50m Kraul (Technik, Beine Arme, Beine, Technik), SP: 50 lo 100 lo 8*75m Atmefahrtspiel Sprintstaffeln (8*25, 3er Team) 100 aus <b>17.20Uhr Laufen</b> 20 – 40 min G1 (nach AK) <b>Entlastungswoche=nur Schwimmen</b> <b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 4-6x100m Lagen 4x2x25TÜ+25F Kombiübungen 100 Lo 3-4x: 50-100-200-100-50 Serie = 2x12,5 Spr+Lo 100aus 3,3/4	<b>10Uhr Laufen Baum.</b> 5min Einlaufen 15min Lauf GA1 8x-100m Steigerung (15s) Dehnen, Auslaufen <b>11.00Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 8x25Del GA2 40sP 8x25KrB GA1 40sP 8x25Br lange Gleiten 25sP 8x25Rü GA2 30sP 4x 2x15Krrmax+10lo 40sP 200m Ausschwimmen Dehnen Sauna(vorher melden u. bez.) Training Sportforum am Samstag ist im Sonntag eingetragen:	<b>9Uhr Radtreff Köpenick</b> 2h Mountainbike <b>Samstag Sportforum:</b> <b>10.00 Uhr Treff</b> E-Woche lockerer Dauerlauf 25-50min je nach AK <b>11.15Uhr AT in der LA-Halle</b> <b>12Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 8x15m Tauchen mit DelB. + 15m Kr zugig+20m locker bel. 100m locker beliebig 6x50m Del (ges./li/re/A/B/ges) 100m locker beliebig 6x50m Rü (ges./li/re/A/B/ges) 100m locker beliebig 6x50m Br (ges./li/re/A/B/ges) 100m locker beliebig 6x50m Kr (ges./li/re/A/B/ges) 200m Ausschwimmen