

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30.11.-6.12	<p>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulweg 200m einschwimmen 400m Wassergetühl 50 lo 5*3*15 Te + 35 Kraul 100 lo 400m Kraul beine mit Sprints 100 lo 8*50 (25 Sprint + 25 mindern) 100 lo 400 G1 100 aus 16.50Uhr Laufen 10 min einlaufen LABC Steigern/Mindern Technikläufe</p> <p>18.30 Uhr Laufen FEZ 5-10 Einlaufen + Lauf-ABC 30-50 GA1 (neue 2,5km Runde) plus Berganläufe nach Ansage</p> <p>19.50Uhr 10min AT 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 8x50 Lagen 2x15 Kr Sprint+35 lo 8x50 Koordi./Technikübungen 3x200Kr (25li-25re-50ges-25beine-75ges) 2x15 Kr Sprint+35 lo 2x6x100Kr 1-3Steigern 4-6Mindern 2x15 Kr Sprint+35 lo + 100 bel. als Serienpause 200 Aus</p>	<p>Paarlauf in Berlin-Mitte 30/60min Ausschreibung</p>	<p>15Uhr Turnhalle Flatow-OS abwechslungsreiche Inhalte zu Sprints, Kraft und Spiel</p> <p>16.30 Kindertraining Spiele Koordination und Ausdauer</p> <p>18.30 Uhr Laufen 10min ein 15min L-ABC 4x5 Laternen Steig. 3-5x200m GA1/2 85% von Max. 5-10 min auslaufen</p> <p>20.30Uhr Schwimmen 400ein 10x50m Wassergerruhl 6-8x50 GA1 4x50 GA2 100lo 2x25Spr+25Lo 6-10x100 GA1 2x25Spr+25Lo 2-4x200 GA1 100aus</p>	<p>Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit): 3:30/8:14 4:00/9:24 4:30/10:35 5:00/11:45</p>	<p>16Uhr Schwimmen Baum. Nachwuchsschwimmtraining Inhalte Jan</p> <p>17.20Uhr Laufen Nachwuchslauftraining Inhalte Jan</p> <p>18.10Uhr Laufen Sportforum 10min ein 10min L-Abc 8x40m Steigerung 6x60m Steigerung 4x80m Steigerung 2x100m Steigerung auslaufen zur SH</p> <p>20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 400La (100er Wechsel): 25ges/25li/25ges/25re 8x50TÜ 4x25Spr+Lo; 100lo 2x4x50KA2; 100lo 1-2x: 4x50 GA1 4x100GA1 3x200GA1; Serie=100lo 100aus</p>	<p>10Uhr Laufen Baum. 3min Ball,5 Min Einlaufen 10 min Lauftechnik 15min GA1, 10min LABC ex ~200m Steigerg. (aus), 3min</p> <p>11.00Uhr Schw Baume 400m Einschwimmen 8x25Del GA2 40sP 8x25KrB GA1 40sP 8x25Br lange Gleiten 25sP 8x25Rü GA2 30sP 5x(50Kr+25La-Sart)ohne P 2x15Krmx+10lo 40sP 5x(50Kr+25La-Sart)ohne P 2x15Krmx+10lo 40sP 200m Ausschwimmen Dehnen, Sauna vorab bez.</p> <p>10.00 Uhr Treff Laufen (SpoFo) beliebiger Dauerlauf oder: 15min Einlaufen zur/in LA-Halle 15min LABC 2x8/6/5x100Steigerung Pause: ausgehen/umdrehen,los Serienpause 100Traben</p> <p>12.00 Uhr Schwimmen 400m Einschwimmen 4x25m RüB+25m KrArme, je 12secP 4x25m KrB+25m RüArme, 12sec P 4x25m RüB+25m RüArme, 12secP 4x25m KrB+25m KrArme, 12sec P 100Br langes Gleiten 12x 2x25Kr TÜ+25Kr Zeitlupe 4-16x100m Kr GA1, 20 sec P, 100aus</p>	<p>11Uhr Laufen ab Schwimmhalle Baumschulweg 11:00 Uhr treff 10 min einlaufen 15 min Lauf ABC 45 min GA1 darin 5 Steig. bis Submax über 200m</p> <p>Wintertriathlon in Briesen Ausschreibung</p>
7.12.-13.12	<p>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulweg 200m einschwimmen 400m Wassergeruhl 50 lo 5*3*15 Te + 35 Kraul 100 lo 400m Kraul beine mit Sprints 100 lo 8*50 (25 Sprint + 25 mindern) 100 lo 400 G1 100 aus 16.50Uhr Laufen 10 min einlaufen LABC Steigern/Mindern Technikläufe</p> <p>5-10 Einlaufen + Lauf-ABC 30-50 GA1 (neue 2,5km Runde) plus Berganläufe nach Ansage</p> <p>19.50Uhr 10min AT 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 6x50 Rü (ges/arme/beine/li/re/ges) 6x50 Br (ges/arme/beine/li/re/ges) 2x15 Kr Sprint + 35 lo 8x50 Koordi./Technikübungen 8x100Kr je 25beine/ges/TÜ/ges 100 lo 2x6x100Kr 1-3Steigern 4-6Mindern 2x15 Kr Sprint+35 lo + 100 bel. als Serienpause 200 Aus</p>	<p>Paarlauf in Berlin-Mitte 30/60min Ausschreibung</p>	<p>15Uhr Turnhalle Flatow-OS abwechslungsreiche Inhalte zu Sprints, Kraft und Spiel</p> <p>16.30 Kindertraining Spiele Koordination und Ausdauer</p> <p>18.30 Uhr Laufen 10min ein 15min L-ABC 4x5 Laternen Steig. 3-5x200m GA1/2 85% von Max. 5-10 min auslaufen</p> <p>20.10 ATH</p> <p>20.30Uhr Schwimmen 400ein 10x50m Wassergerruhl 6-8x50 GA1 4x50 GA2 100lo 2x25Spr+25Lo 6-10x100 GA1 2x25Spr+25Lo 2-4x200 GA1 100aus</p>	<p>Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit): 3:30/8:14 4:00/9:24 4:30/10:35 5:00/11:45</p>	<p>16Uhr Schwimmen Baum. Nachwuchsschwimmtraining Inhalte Jan</p> <p>17.20Uhr Laufen Nachwuchslauftraining Inhalte Jan</p> <p>18.10Uhr Laufen Sportforum 10min ein 10min L-Abc 8x40m Steigerung 6x60m Steigerung 4x80m Steigerung 2x100m Steigerung auslaufen zur SH</p> <p>20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 400La (100er Wechsel): 25ges/25li/25ges/25re 8x50TÜ 4x25Spr+Lo; 100lo 2x4x50KA2; 100lo 1-2x: 4x50 GA1 4x100GA1 3x200GA1; Serie=100lo 100aus</p>	<p>10Uhr Laufen Baum. 3min Ball,5 Min Einlaufen 10 min Lauftechnik 15min GA1, 10min LABC 8x ~200m Steigerg. (30s), 3min 400m Einschwimmen 8x25Del GA2 40sP 8x25KrB GA1 40sP 8x25Br lange Gleiten 25sP 8x25Rü GA2 30sP 5x(50Kr+25La-Sart)ohne P 2x15Krmx+10lo 40sP 5x(50Kr+25La-Sart)ohne P 2x15Krmx+10lo 40sP 200m Ausschwimmen Dehnen, Sauna vorab bez.</p> <p>10.00 Uhr Treff Laufen (SH) beliebiger Dauerlauf oder: 15min Einlaufen zur/in LA-Halle 10min LABC 2x10/8/6x100Steigerung Pause: ausgehen/umdrehen,los Serienpause 100Traben</p> <p>12.00 Uhr Schwimmen 400m Einschwimmen 4x25m RüB+25m KrArme, je 12secP 4x25m KrB+25m RüArme, 12sec P 4x25m RüB+25m RüArme, 12secP 4x25m KrB+25m KrArme, 12sec P 100Br langes Gleiten 12x 2x25Kr TÜ+25Kr Zeitlupe 5-17x100m Kr GA1, 20 sec P</p>	<p>11Uhr Laufen ab Schwimmhalle Baumschulweg 11:00 Uhr treff 10 min einlaufen 15 min Lauf ABC 50 min GA1 darin 6 Steig. bis Submax über 200m</p> <p>Crosslauf und Crossradrennen in den Müggelbergen Ausschreibung</p> <p>Plänterwaldlauf 5-20km Infos hier</p>

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
11 14.12.-20.12. VP1 Block2 B	Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg 200m einschwimmen 400m wassergerunt 50 lo 5*3*15 Te + 35 Kraul 100 lo 400m Kraul beine mit Sprints 100 lo 8*50 (25 Sprint + 25 mindern) 100 lo 400 G1 100 aus 16.50Uhr Laufen 10 min einlaufen LABC Steigern/Mindern Technikaute 40-70 GA1 (Standard Ründe) plus Berganläufe nach Ansage 19.50Uhr 10min AT 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 6x25Del(ges/arme/beine/li/re/ges)+25Kr 6x50 Rü (ges/arme/beine/li/re/ges) 6x50 Br (ges/arme/beine/li/re/ges) 100 lo 8x50 Koordi./Technikübungen 8x150 Kr (25bei/50ges/25TU/50ges) 100 lo 9x100Kr (1-3,7-9Steig/4-6Mind) 200 Aus		15Uhr Turnhalle Flatow-OS abwechslungsreiche Inhalte zu Sprints, Kraft und Spiel 16.30 Kindertraining Spiele Koordination und Ausdauer 18.30 Uhr Laufen 10min ein 15min L-ABC 4x5 Laternen Steig. 3-5x2000m GA1/2 85% von Max. 5-10 min auslaufen 20.10 ATH 20.30Uhr Schwimmen 400ein 10x50m TÜ 100lo 2-4x12,5 Sprint + Locker 10x50m TEST 200lo 6-10x50m GA1 100aus	Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit): 3:30/8:14 4:00/9:24 4:30/10:35 5:00/11:45	16Uhr Schwimmen Baum. Nachwuchsschwimmtraining Inhalte Jan 17.20Uhr Laufen Nachwuchslauftraining Inhalte Jan 18.10Uhr Laufen Sportforum 10min ein 10min L-Abc 8x40m Steigerung 6x60m Steigerung 4x80m Steigerung 2x100m Steigerung auslaufen zur SH 20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 400La (100er Wechsel): 25ges/25li/25ges/25re 8x50TÜ 4x25Spr+Lo; 100lo 2x4x50KA2; 100lo 1-2x: 4x50 GA1 4x100GA1 3x200GA1; Serie=100lo 100aus	10Uhr Laufen Baum. 3min Ball,5 Min Einlaufen 10 min Lauftechnik 15min GA1, 10min LABC 8x ~200m Steigerg. (30s), 3min 400m Einschwimmen 8x25Del GA2 40sP 8x25KrB GA1 40sP 8x25Br lange Gleiten 25sP 8x25Rü GA2 30sP 5x(50Kr+25La-Sart)ohne P 2x15Krmx+10lo 40sP 5x(50Kr+25La-Sart)ohne P 2x15Krmx+10lo 40sP 200m Ausschwimmen Dehnen, Sauna vorab bez. 10.00 Uhr Treff Laufen (SH) beliebiger Dauerlauf oder: 15min Einlaufen zur/in LA-Halle 10min LABC 3x10/8/6x100Steigerung Pause: ausgehen/umdrehen,los Serienpause 100Traben 12.00 Uhr Schwimmen 400m Einschwimmen 4x25m RüB+25m KrArme, je 12secP 4x25m KrB+25m RüArme, 12sec P 4x25m RüB+25m RüArme, 12secP 4x25m KrB+25m KrArme, 12sec P 100Br langes Gleiten 12x 2x25Kr TÜ+25Kr Zeitlupe 6-20x100m Kr GA1, 20 sec P	11Uhr Laufen ab Schwimmhalle Baumschulenweg 11:00 Uhr treff 10 min einlaufen 15 min Lauf ABC 55 min GA1 dann 7 Steig. bis Submax über 200m
12 21.12.-27.12. VP1 Block2 E	18.30 Uhr Laufen FEZ Lauf-ABC danach beliebiger Dauerlauf 19.50Uhr 10min AT 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 4x50 La 8x50 Koordi./Technikübungen 100 lo 8x150 Kr (25bei/50ges/25TU/50ges) oder 1000-1500 beliebig 200 Aus		Schulferien FEZ geschlossen	zum letzten Mal Rohrwallaalee 10Uhr Laufen anschl. Sauna und Glühwein Heilig Abend	1.Weihnachtsfeiertag	Weihnachtslauf auch für die Kinder 3,5 / 6 / 12km 2.Weihnachtsfeiertag	Vorstandssitzung Weihnachtsveranstaltung Infos folgen von Marco