

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13 28.12.09- 03.01.10	<b>11 Uhr Schwimmhalle Baumschulenweg</b> Treff: 10:45, Ende: 13:00 bitte Anmelden! Jugend@tvb09.de  VP2 SP Lauf B  30 min G1 Dauerlauf anschließend Schwimmen mit Koordination, Partnerübungen, Technikübungen, Tauchen und G1					Baume noch zu?  <b>SONNABEND, 2.1.!!!</b> <b>Pankower Pfannkuchenlauf</b> <b>1,3/2,3km</b> <a href="http://www.ksv90-berlin.de">www.ksv90-berlin.de</a>	<b>11Uhr Lauftreff</b> Bauschulenweg Neue Krugallee 209
				Silvesterlauf Plänterwald	<b>Neujahrslauf Berlin</b> 4 km <a href="http://www.scc-events.com">www.scc-events.com</a>	SporFo zu	
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14 4.1.-10.1.	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> einschwimmen Koordination, Tauchen Partnerübungen, Technik, G1 Teil Sprintstaffeln ausschwimmen  <b>17Uhr Laufen</b> 30 min G1 Dauerlauf mit Fahrspiel  <b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> 10' Ein + Lauf-ABC 30-40' (3-4x 6' LD + 4' GA1/2) Geschw. nach Gefühl/Intuition  <b>20.00Uhr Schwimmen</b> 400 Ein + 8x50 Technik 100 Br langes Gleiten 4x50 Rü Steig. 12x50 25er Wechsel 1.De/Br,2.Rü/Kr,3.Br/Rü,4.Kr/Br 4x50 Kr Steig. 4-6x100Kr Atemmangel 3-5er 3x200 Kr (50 Überstrecken/ 50Kr/50Zeitlupe/50Kr) 200 Aus		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> Sprints, Koordination (mit Ball) Kraft, Athletik, SPIEL  <b>16:30</b> Spiel und Spaß mit Robert und Jan  <b>18.30 Uhr Laufen</b> 10min einlaufen 10min L-Abc 2x6 Laternen Steig. 6x3 Laternen KA mit Gummiband 3-5x3000m GA1/2 85% von Max. 5-10 min austauen <b>20.10 Uhr ATH</b> <b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400ein 6x50 Koord. Staffeln 100lo 2x4-8x50KA2 P:20s Serie: 2x12,5 Spr + lo + 100lo 2-6x100GA1 200aus	<b>Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit):</b> 3:30/12:21 4:00/14:07 4:30/15:52 5:00/17:38	<b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> Nachwuchsschwimmen bis 12 Jahr  Schwimmstile Delphin, Rücken, Bru Kraul erlernen und verbessern Kondition, Koordination, SPA&!!!  <b>18.10Uhr Laufen Sportforum</b> 10min einlaufen 10min L-Abc groß: 2-4x5x100m Steig klein: 5x50 3x100 1x200  <b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 6x50 Rü (ges/li/re/Ar/Be/ges) 6x50 Br (ges/li/re/Ar/Be/ges) 6x50 Kr (ges/li/re/Ar/Be/ges) 100lo 2x25Spr+25lo 2x5-8x50KA1+100GA1 Serie: 2x25 Spr + lo + 100lo 200aus	<b>9.30Uhr Laufen Baum.</b> 5min Ball,15min Lauftechnik 30min G1, 10min Lauf-ABC, 10x100 Steigerung  <b>11.00Uhr Schw Baume</b> 400Ein 4xDel+25Lo(ges/li/re/A/B/ges) 6x50Rü (ges/li/re/A/B/ges) 6x50Br (ges/li/re/A/B/ges) 6x50Kr (ges/li/re/A/B/ges) ie 4x4x25TU+25Kr.Zeitlupe+ 25TU+25Zeitlupe+100Steigerg. ie40sP, Serie:100lo ohne Kr. 200 Aus  <b>10.00 Uhr Treff Laufen (SH)</b> beliebiger Dauerlauf oder: 15min Einlaufen zur/in LA-Halle 10min LABC 3x10/8/6x100Steigerung Pause: <u>ausgehen/umdrehen.los</u>  <b>12.00 Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 600m Kombinationsübungen 600m Technikübungen 3x25Kr Sprint+25lo 3x25Del Sprint+25lo 100m lo 3x25Kr Sprint+25lo 3x25Rü Sprint+25lo 100m locker 4/3/2x200 - 6/4/2x100 - 8/6/4x50 Kr GA1 35/20/13 sec P, 100aus	<b>11Uhr Lauftreff</b> Bauschulenweg Neue Krugallee 209

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
15 11.1.-17.1. VP2 SP Lauf B	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> einschwimmen Koordination, Tauchen Partnerübungen, Technik, G1 Teil Sprintstaffeln ausschwimmen  <b>17Uhr Laufen</b> 30 min G1 Dauerlauf mit Fahrtspiel  <b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> 10 Ein + Laur-ABC 30-40' (3-4x 6' LD + 4' GA1/2) Geschw. nach Gefühl/Intuition  <b>20.00Uhr Schwimmen</b> 400 Ein 8x50 Technik 4x50 Rü Steig. 6x100 (25 Br/50 Kr/25 Rü) 4x50 Kr Steig. 6x100 Kr Atemmangel 3-5er 4-6x 200Kr (50Überstr./50Kr 25Bei/50Zeitlupe/25Steig.) 200Aus		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> Sprints, Koordination (mit Ball) Kraft, Athletik, SPIEL  16:30 Spiel und Spaß mit Robert und Jan  <b>18.30 Uhr Laufen</b> 10min einlaufen 10min L-Abc 2x6 Laternen Steig. 6x3 Laternen KA mit Gummiband 3-5x3000m GA1/2 85% von Max. 5-10 min auslaufen  <b>20.10 Uhr ATH</b> <b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400ein 6x50 Koord. Staffeln 100lo 2x4-8x50KA2 P:20s Serie: 2x12,5 Spr + lo + 100lo 2-6x100GA1 200aus	<b>Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit):</b> 3:30/12:21 4:00/14:07 4:30/15:52 5:00/17:38	<b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> Nachwuchsschwimmen bis 12 Jahr  Schwimmstile Delphin, Rücken, Bru Kraul erlernen und verbessern Kondition, Koordination, SPAß!!!  <b>18.10Uhr Laufen Sportforum</b> 10min einlaufen 10min L-Abc groß: 2-4x5x100m Steig klein: 5x50 3x100 1x200  <b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 6x50 Rü (ges/li/re/Ar/Be/ges) 6x50 Br (ges/li/re/Ar/Be/ges) 6x50 Kr (ges/li/re/Ar/Be/ges) 100lo 2x25Spr+25lo 2x4-6x100KA1+100GA1 Serie: 2x25 Spr + lo + 100lo 200aus	<b>9.30Uhr Laufen Baum.</b> 5min Ball,15min Lauftechnik 35min GA1,10min Lauf-ABC, 0x200 Steigerung  <b>11.00Uhr Schw Baume</b> 400Ein 4xDel+25Lo(ges/li/re/A/B/ges) 6x50Rü (ges/li/re/A/B/ges) 6x50Br (ges/li/re/A/B/ges) 6x50Kr (ges/li/re/A/B/ges) je 4x4x25TU+25Kr.Zeitlupe+ 2010T20Zeitlupe/100Steigerg. je40sP, Serie:100lo ohne Kr. 200 Aus  <b>10.00 Uhr Treff Laufen (SH)</b> beliebiger Dauerlauf oder: 15min Einlaufen zur/in LA-Halle 10min LABC 4x10/8/6x100Steigerung Pause: ausgehen/umdrehen.los  <b>12.00 Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 600m Kombinationsübungen 600m Technikübungen 3x25Kr Sprint+25lo 3x25Del Sprint+25lo 100m lo 3x25Kr Sprint+25lo 3x25Rü Sprint+25lo 100m locker 4/3/2x200 - 6/4/2x100 - 8/6/4x50 Kr GA1 35/20/13 sec P. 100aus	<b>11Uhr Lauftreff</b> Bauschulenweg Neue Krugallee 209
16 18.1.-24.1. VP2 SP Lauf E	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> einschwimmen Koordination, Tauchen Partnerübungen, Technik, G1 Teil Sprintstaffeln ausschwimmen  <b>17Uhr Laufen</b> 30 min G1 Dauerlauf mit Fahrtspiel  <b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> Lauf-ABC 30-40' LD oder lockeres Fahrtspiel  <b>19.50Uhr 10min AT</b> <b>20.00Uhr Schwimmen</b> 400 Ein 6x50 Koord./Partnerübungen 8x50 Technik 100 Br langes Gleiten 1 - 1,5k beliebig oder: 4x100 (25Rü/50Kr/25Br) 6-8x150Kr (25 Zeitlupe/50Kr/ 25Bei/25 Überstrecken/25 Steig.) 200 Aus		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> Sprints, Koordination (mit Ball) Kraft, Athletik, SPIEL  16:30 Spiel und Spaß mit Robert und Jan  <b>18.30 Uhr Laufen</b> 10min einlaufen 10min L-Abc Spiel 30-50min lockerer DL  <b>20.10 Uhr ATH</b> <b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400ein 6x50 Koord. Staffeln 100lo 4x25 Spr + 25lo 6x100La 5-8x100 GA1 oder Technikkorrektur 100aus		<b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> Nachwuchsschwimmen bis 12 Jahr  Schwimmstile Delphin, Rücken, Bru Kraul erlernen und verbessern Kondition, Koordination, SPAß!!!  <b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 6x50 Rü (ges/li/re/Ar/Be/ges) 6x50 Br (ges/li/re/Ar/Be/ges) 6x50 Kr (ges/li/re/Ar/Be/ges) 100lo 2x25Spr+25lo 5-8x50KA1+100GA1 Serie: 2x25 Spr + lo + 100lo 200aus	<b>9.30Uhr Laufen Baum.</b> 5min Ball,15min Lauftechnik 35min GA1,10min Lauf-ABC, 0x200 Steigerung  <b>11.00Uhr Schw Baume</b> 400Ein 4xDel+25Lo(ges/li/re/A/B/ges) 6x50Rü (ges/li/re/A/B/ges) 6x50Br (ges/li/re/A/B/ges) 6x50Kr (ges/li/re/A/B/ges) je 200 Aus 12.00Uhr Vereinsmeisterschaft Teil 1(6)  <b>10.00 Uhr Treff Laufen (SH)</b> ruhiger Dauerlauf nach AK 30/40/45/50 min  11.15Uhr AT in der Laufhalle  <b>12.00 Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 600m Kombinationsübungen 600m Technikübungen 400-1300m Schw beliebig	erster Lauf zur Vereinsmeisterschaft  Treff 11Uhr Schwimmhalle Baumschulenweg