

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
17 25.1.- 31.01.2010 VP2 SP Schw B	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> Programm nach Ansage Schwerpunkte: Technik/Koordination/Kombination Sprints Wochenschwerpunkt: Rückentechnik G1 Intervalle		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> Athletik, Lauttechnik, Grundschnelligkeit, SPIEL Zugseil mitbringen! 16:30 Spiele für groß und Klein	<b>18.30 Uhr Laufen</b> 10ein 10 L-Abc/Technikläufe 4x8 Laternen Steig. 3-5x2000 GA1/GA2 90% von Max. 5aus	<b>Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit):</b> 3:30/7:46 4:00/8:53 4:30/10:00 5:00/11:06	<b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> Schwimmenlernen Folge 1 Kraulschwimmen	<b>9.30Uhr Laufen Baum.</b> 3minBall, 5minEin, 10min Lauf GA1, 10min LABC 2x100, 2x200, 2x400 Steigerung <b>11.00Uhr Schw Baume</b> 600 Einschwimmen 6x25 pro Lage: g/l/r/A/B/g 10sP 200 lo 4x25TÜ Paddles Scheibenw.+ 125KA1+25 KA2 4x25TÜ Paddles Schaufelr.+ 125KA1+25 KA2 200lo 4x15Kr Sprint mit Fäusten 200aus <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>11Uhr Lauftreff</b> langer Lauf 10-25km
	<b>17Uhr Laufen</b> 5 km lockerer auerlauf mit Sprinteinlagen		<b>20.10 Uhr ATH</b> <b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400 ein 4x50 Koord 2x12,5 Spr + lo 50m Test 200 ind. Vorb. 400m Test 400m Test 200lo 4-6x 100 F lo 100aus		<b>18.10Uhr Laufen Sportforum</b> 10min ein + 10min L-ABC groß: 4-7x5x100 Steigerung Klein: 8x50 TÜ; 4x100; 1x200	<b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 3x200 25 La-Be+25La 3x200 25 einarm li + 75 ges + 25 einarm re + 75 ges 100lo 2x: 4-6x50 KA2 4x100 KA1 3x200 GA1 Serie = 100lo 100aus	<b>12.00 Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 8x50m Koordinationsübungen 100m lo beliebig 8x25m KrTÜ+75m Kr schön 100m lo ohne Kr 4-10x 200m: 25m Kr zügig+75Kr GA1+ 15m Kr zügig+60m Gr GA1+ 25m Kr kraftvoll je 30sec P 200m Ausschwimmen	
18 1.2.-7.2. VP2 SP Schw B	<b>Schulferien</b> 8.00-10.00 Schwimmen SSE 8.Uhr Treff Foyer	<b>Schulferien</b> 8.00-10.00 Schwimmen SSE 8.Uhr Treff Foyer	<b>Schulferien</b> 8.00-10.00 Schwimmen SSE 8.Uhr Treff Foyer	<b>Schulferien</b> 8.00-10.00 Schwimmen SSE 8.Uhr Treff Foyer	<b>Kienbaum-Wochenende für Vereinsmitglieder TVB und Gäste</b> Infos über Robert Scheibe			
	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> siehe Woche 1 aber: Brusttechnik		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> Athletik, Lauttechnik, Grundschnelligkeit, SPIEL Zugseil mitbringen! 16:30 Spiele für groß und Klein	<b>18.30 Uhr Laufen</b> 10ein 10 L-Abc/Technikläufe 4x8 Laternen Steig. 3-5x2000 GA1/GA2 90% von Max. 5aus	<b>Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit):</b> 3:30/7:46 4:00/8:53 4:30/10:00 5:00/11:06	<b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> Schwimmenlernen Folge2 Rückenschwimmen	<b>9.30Uhr Laufen Baum.</b> Lauftechnik, 35min Lauf GA1, 10min LABC 2x100, 2x200, 2x400 Steigerung <b>11.00Uhr Schw Baume</b> 600 Einschwimmen 6x25 pro Lage: g/l/r/A/B/g 10sP 200 lo 4x25TÜ Paddles Scheibenw.+ 125KA1+25 KA2 4x25TÜ Paddles Schaufelr.+ 125KA1+25 KA2 4x15Kr Sprint mit Fäusten 200aus <b>12.00 Uhr Schwimmen</b> 400m Einschwimmen 8x50m Koordinationsübungen 100m lo beliebig 8x25m KrTÜ+75m Kr schön 100m lo ohne Kr 4-10x 200m: 25m Kr zügig+75Kr GA1+ 15m Kr zügig+60m Gr GA1+ 25m Kr kraftvoll je 30sec P 200m Ausschwimmen	<b>11Uhr Lauftreff</b> langer Lauf 10-25km
	<b>17Uhr Laufen</b>		<b>20.10 Uhr ATH</b> <b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400ein 8x50 Koord. 100lo 3-4x100 GA1 + 50 GA2 2-4x200 GA1 3-4x100 GA1 + 50 GA2 200aus		<b>18.10Uhr Laufen Sportforum</b> 10min ein + 10min L-ABC groß: 4-7x5x100 Steigerung Klein: 8x50 TÜ; 4x100; 1x200	<b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 3x200 25 La-Be+25La 3x200 25 einarm li + 75 ges + 25 einarm re + 75 ges 100lo 2x: 4-6x50 KA2 4x100 KA1 3x200 GA1 Serie = 100lo 100aus	<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>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> 10' Ein+10' L-ABC 30-40' GA1 + Steigerungsläufe über 1' alle ca. 1,5k							
	<b>20.00Uhr Schwimmen</b> 400 Ein 4x100 La Kombination 2x200 La beine/gesamt 8x50 Technik 8x50 Kr GA1 2x50 Kr Steig. + 100 lo 6x100 Kr GA1 2x50 Kr Steig. + 100 lo 3x200 Kr GA1 200 Aus							

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
19 8.2.-14.2. VP2 SP Schw B	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> Programm nach Ansage Schwerpunkte: Technik/Koordination/Kombination Sprints Wochenschwerpunkt: Delphintechnik G1 Intervalle  <b>17Uhr Laufen</b>  <b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> 10' Ein+10' L-ABC 30-40' GA1 + Steigerungslaufe über 1:15" alle ca. 1,5k  <b>20.00Uhr Schwimmen</b> 400 Ein 4x100 La Kombination 8x50 Technik 10x50 Kr GA1 2x50 Kr Steig. + 100 lo 8x100 Kr GA1 2x50 Kr Steig. + 100 lo 4x200 Kr GA1 200 Aus		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> Athletik, Lauftechnik, Grundschnelligkeit, SPIEL Zugseil mitbringen!  16:30 Spiele für groß und Klein  <b>18.30 Uhr Laufen</b> 10ein 10 L-Abc/Technikläufe 4x8 Laternen Steig. 3-5x2000 GA1/GA2 90% von Max. 5aus  <b>20.10 Uhr ATH</b> <b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400ein 8x50 Koord. 100lo 3-4x100 GA1 + 50 GA2 2-4x200 GA1 3-4x100 GA1 + 50 GA2 200aus	<b>Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit):</b> 3:30/7:46 4:00/8:53 4:30/10:00 5:00/11:06	<b>Kienbaum-Wochenende für Nachwuchskader und Leistungssportler</b> Infos über Landestrainer Sebastian Hauer  <b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> Schwimmenlernen Folge 3 Brustschwimmen  <b>18.10Uhr Laufen Sportforum</b> 10min ein + 10min L-ABC groß: 4-7x5x100 Steigerung Klein: 8x50 Tü; 4x100; 1x200  <b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 3x200 25 La-Be+25La 3x200 25 einarm li + 75 ges + 25 einarm re + 75 ges 100lo 2x: 4-6x50 KA2 4x100 KA1 3x200 GA1 Serie = 100lo 100aus	<b>11Uhr Laufftreff</b> langer Lauf 10-25km  <b>9.30Uhr Laufen Baum.</b> 3minBall,5minEin,10min Lauftechnik,30min Lauf GA1, 10min LABC 2x100,2x200,2x400Steigerung  <b>11.00Uhr Schw Baume</b> 600 Einschwimmen 6x25 pro Lage: g/l/r/A/B/g 10sP 200 lo 4x25TÜ Paddles Scheibenw.+ 125KA1+25 KA2 4x25TÜ Paddles Schaufelr.+ 125KA1+25 KA2 4x15Kr Sprint mit Fäusten 200aus kein Training im Sportforum wegen Kienbaum-WoE	
20 15.2.-21.2. VP2 SP Schw E	<b>Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</b> Vorschlag: gemeinsames Bowling 16 - 18 uhr  <b>17Uhr Laufen</b>  <b>18.30 Uhr Laufen FEZ</b> 10' Ein+10' L-ABC 30' LDL o. Fahrtspiel  <b>20.00Uhr Schwimmen</b> 400 Ein 6x100 La Kombination 6x50 Technik 1-1,5k bel. o. nach Ansage		<b>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr</b> Athletik, Lauftechnik, Grundschnelligkeit, SPIEL Zugseil mitbringen!  16:30 Spiele für groß und Klein  <b>18.30 Uhr Laufen</b> 10ein 10L-Abc Steigerungslaufvariationen 30 DL lo Spiel  <b>20.10 Uhr ATH</b> <b>20.30Uhr Schwimmen</b> 400ein 8x50 Koord. 4x100 La 2-4x400 25La-Be+75La-Sart 100aus		<b>16Uhr Schwimmen Baum.</b> Schwimmenlernen Folge 4 Delphinschwimmen  <b>20Uhr Schwimmen SpoFo</b> 400ein 8x50 Tü RL 2x50 Tauchen + 50lo Staffeln 10x100 GA1, jeder 3. in Rü 100lo 10x100 GA1, jeder 3. mit 2 Anritter 100aus	<b>9.30Uhr Laufen Baum.</b> 3minBall,5minEin,10min Lauftechnik,30min Lauf GA1, 10min LABC 2x100,2x200,2x400Steigerung  <b>11.00Uhr Schw Baume</b> 400 Einschwimmen 6x25 RüBrKr: g/l/r/A/B/q 10sP 200 lo 4x25TÜ Scheibenw.+ 125GA1+25 GA2 4x25TÜ Schaufelr.+ 125GA1+25 GA2 4x15Kr Sprint 200aus <b>10.00 Uhr Treff Laufen (SH)</b> Rekomprogramm /  Taperingprogramm tur Winterduathlon  <b>12.00 Uhr Schwimmen</b> Rekomprogramm /  Taperingprogramm für Winterduathlon	<b>11Uhr Laufftreff</b> langer Lauf 10-25km  <b>Winterduathlon</b> <a href="http://www.sisu-berlin.de">www.sisu-berlin.de</a> <b>Berlin-Cup</b>  <b>Vorstandssitzung TVB</b>