

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
21 22.2.- 28.02.2010 B	Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg Programm nach Ansage Schwerpunkte: Technik/Koordination/Kombinatorik Sprints Wochenschwerpunkt: Rückentechnik G1 Intervalle 17Uhr Laufen 5 km lockerer Auerlauf mit Sprinteinlagen 18.30 Uhr Laufen FEZ 10' Ein + Lauf-ABC 30-40' GA1 + 2*500 Steigerung pro Rund auf L-ABC Strecke 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 6*100 je 2 in Del/Rü/Br mit 25er Wechsel li/re/bei/ges 8*100 (25TU/25Kr/25Dyn./25Kr) je 2 mal: 4*50 GA2 100-200-300-200-100 GA1 200 Aus		Turnhalle Flatow-OS 15Uhr Athletik, Lauftechnik, Grundschnelligkeit, SPIEL Zugseil mitbringen! 16:30 Spiele für groß und Klein 18.30 Uhr Laufen 10min einlaufen 10min L-ABC 2x5 Laternen Steigerung 2-4x3000m GA1/GA2 90% von Max. 10km 5aus ANPROBE RADKOLLEKTION BIS 20.30h 20.10 Uhr ATH 20.30Uhr Schwimmen 400ein 8x50 Koord. 6x100La oder Gruppenübung 100lo 2-4x: 4x50 GA2 1-2x200 GA1 100lo 100aus	Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit): 3:30/11:40 4:00/13:20 4:30/15:00 5:00/16:40	16Uhr Schwimmen Baum. Schwimmenlernen Folge 1 Kraulschwimmen 18.10Uhr Laufen Sportforum 10min ein + 10min L-ABC groß: 3x5x100Steigerung 8x200 GA2 klein: 6x100 Technikläufe 3x200 GA2 20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 5x100 Lagen 2-3x400 25LaBe+75LaS-Art 100lo Pyramide 400-300-200-100-50-25(+75)-50-100... Je kürzer je schneller 100aus	9.30Uhr Laufen Baum. 3min Ball, 10min GA1, 10min Lauftechnik, 35minGA1,10minLABC Steig. 2x100,4x200,2x400 11.00Uhr Schw Baume 400Ein,6x(50La+Durchg. (1La Sprint));100lo 8x25KrTÜ+25Kr Zeitlupe;100lo 6x(2x50Kombiübungen/KrGA1) 100lo 6x(75KA1+25KA2+50Lo) 200Aus kein Training Sportforum wegen Veranstaltung geschlossen	11Uhr SH Baume Vereinmeisterschaft 1.Lauf Infos von Norbert
22 1.3.- 7.3. B	Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg Programm nach Ansage Schwerpunkte: Technik/Koordination/Kombinatorik Sprints Wochenschwerpunkt: Delphintechnik G1 Intervalle 17Uhr Laufen 18.30 Uhr Laufen FEZ 10' Ein + Lauf-ABC 30-40' GA1 + 2*500 Steigerung pro Rund auf L-ABC Strecke 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 6*100 je 2 in Del/Rü/Br mit 25er Wechsel li/re/bei/ges 8*100 (25TU/25Kr/25Dyn./25Kr) je 2 mal: 6*50 GA2 100-200-300-200-100 GA1 200 Aus		Turnhalle Flatow-OS 15Uhr Athletik, Lauftechnik, Grundschnelligkeit, SPIEL Zugseil mitbringen! 16:30 Spiele für groß und Klein 18.30 Uhr Laufen 10min einlaufen 10min L-ABC 2x5 Laternen Steigerung 2-4x3000m GA1/GA2 90% von Max. 10km 5aus ANPROBE RADKOLLEKTION BIS 20.30h 20.10 Uhr ATH 20.30Uhr Schwimmen 400ein 8x50 Koord. 6x100La oder Gruppenübung 100lo 2-4x: 4x50 GA2 1-2x200 GA1 100lo 100aus	Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit): 3:30/11:40 4:00/13:20 4:30/15:00 5:00/16:40	16Uhr Schwimmen Baum. Schwimmenlernen Folge 2 Kraulschwimmen 18.10Uhr Laufen Sportforum 10min ein + 10min L-ABC groß: 3x5x100Steigerung 8x200 GA2 klein: 6x100 Technikläufe 3x200 GA2 20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 5x100 Lagen 2-3x400 25LaBe+75LaS-Art 100lo Pyramide 400-300-200-100-50-25(+75)-50-100... Je kürzer je schneller 100aus	9.30Uhr Laufen Baum. 3min Ball, 10min GA1, 10min Lauftechnik, 35minGA1,10minLABC Steig. 2x100,4x200,2x400 11.00Uhr Schw Baume 400Ein,6x(50La+Durchg. (1La Sprint));100lo 8x25KrTÜ+25Kr Zeitlupe;100lo 6x(2x50Kombiübungen/KrGA1) 100lo,6x(75KA1+25KA2+50Lo) 200Aus 10.00 Uhr Treff Laufen (SH) draußen! Dauerlauf oder 10min Ein, 10min L-ABC 6x50m Steigerung+20m Halten 16x200m WSA Auslaufen 12.00 Uhr Schwimmen siehe rechts	Treff Schwimmhalle Baumschulenweg 11Uhr Lauftreff langer Lauf 10-25km mit Nutzung Umkleiden 600m Einschwimmen 12x50 immer 2 Lagenschwimm dabei die 2. Immer nur Beine Del+Rü/Rü+Br/Br+Kr... Je 10se 200lo 4x25Kr Sprint+25lo 8x50 KA Steigerung 40s P 4x100Kr langes Gleiten 20sP 200lo Schüler Aus 4x25Kr Sprint+25lo 8x50 KA Steigerung 4x100Kr langes Gleiten 20sP 200lo /JugB aus 4x25Kr Sprint+25lo 8x50 KA Steigerung 4x100Kr langes Gleiten 20sP 200aus

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8.3.-14.3. B	23 Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg Programm nach Ansage Schwerpunkte: Technik/Koordination/Kombination Sprints Wochenschwerpunkt: Delphintechnik G1 Intervalle 17Uhr Laufen 18.30 Uhr Laufen FEZ 10 Ein + Laur-ABC 30-40 GA1 + 3*500 Steigerung pro Rund auf L-ABC Strecke 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 6*100 je 2 in Del/Rü/Br mit 25er Wechsel li/re/bei/ges 8*100 (25TU/25Kr/25Dyn./25Kr) je 2 mal: 8*50 GA2 100-200-300-200-100 GA1 200 Aus		Turnhalle Flatow-OS 15Uhr Athletik, Lauftechnik, Grundschnelligkeit, SPIEL Zugseil mitbringen! 16:30 Spiele für groß und Klein 18.30 Uhr Laufen 10min einlaufen 10min L-ABC 2x5 Laternen Steigerung 2-4x3000m GA1/GA2 90% von Max. 10km 5aus 20.10 Uhr ATH 20.30Uhr Schwimmen 400ein 8x50 Koord. 6x100La oder Gruppenübung 100lo 2-4x: 4x50 GA2 1-2x200 GA1 100lo 100aus	Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit): 3:30/11:40 4:00/13:20 4:30/15:00 5:00/16:40	16Uhr Schwimmen Baum. Schwimmenlernen Folge 2 Kraulschwimmen 18.10Uhr Laufen Sportforum 10min ein + 10min L-ABC groß: 3x5x100Steigerung 8x200 GA2 klein: 6x100 Technikläufe 3x200 GA2 20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 5x100 Lagen 2-3x400 25LaBe+75LaS-Art 100lo Pyramide 400-300-200-100-50-25(+75)-50-100... Je kürzer je schneller 100aus	9.30Uhr Laufen Baum. 3min Ball, 10min GA1, 10min Lauftechnik, 35minGA1,10minLABC Spiele 11.00Uhr Schw Baume 400Ein,6x{50La+Durchg. (1La Sprint)};100lo 8x25KrTÜ+25Kr Zeitlupe;100lo 6x(2x50Kombiübungen/KrGA1) 100lo,6x(75KA1+25KA2+50Lo) 200Aus 10.00 Uhr Treff Laufen (SH) draußen! Dauerlauf oder 10min Ein, 10min L-ABC 6x50m Steigerung+20m Halten 12x300m WSA Auslaufen 12.00 Uhr Schwimmen siehe rechts	Treff Schwimmhalle Baumschulenweg 11Uhr Lauftreff langer Lauf 10-25km mit Nutzung Umkleiden 600m Einschwimmen 12x50 immer 2 Lagenschwimm: dabei die 2. Immer nur Beine Del+Rü/Rü+Br/Br+Kr... Je 10se 200lo 4x25Kr Sprint+25lo 8x50 KA Steigerung 40s P 4x100Kr langes Gleiten 20sP 200lo Schüler Aus 4x25Kr Sprint+25lo 8x50 KA Steigerung 4x100Kr langes Gleiten 20sP 200lo /JugB aus 4x25Kr Sprint+25lo 8x50 KA Steigerung 4x100Kr langes Gleiten 20sP 200aus
15.3.-21.3. E	24 Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg Programm nach Ansage Schwerpunkte: Technik/Koordination/Kombination Sprints Wochenschwerpunkt: Delphintechnik G1 Intervalle 17Uhr Laufen 18.30 Uhr Laufen FEZ 10 Ein + Laur-ABC 20-30 LDL oder Fahrtspiel 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 2*300 je 100 Rü/Br/Kr mit 25er Wechsel li/re/bei/ges 100 lo 8x50 TU/Koordination 2*25 Sprint+25 lo Kraul-GA1-Pyramide: 100-150-200-300-200-150-100 2*25 Sprint+25 lo		Turnhalle Flatow-OS 15Uhr Athletik, Lauftechnik, Grundschnelligkeit, SPIEL Zugseil mitbringen! 16:30 Spiele für groß und Klein 18.30 Uhr Laufen 10ein 10L-ABC Steigerungslaufvariationen 30 DL lo Spiel 20.10 Uhr ATH 20.30Uhr Schwimmen 400ein 8x50 Koord 6x50 Lagen 4x100Lagen 4-6x200 25 einarm li + 75 ges + 25 einarm re + 75 ges 100ausschwimmen		16Uhr Schwimmen Baum. Schwimmenlernen Folge 2 Kraulschwimmen kein Laufen! 20Uhr Schwimmen SpoFo 400 ein 6x50 Lagen rückwärts 6x100 50Kr+50Rü 2x50 Kr Steigerung 100lo 6x100 Lagen 6x100 50Kr+50Rü 2x50 Kr Steigerung 200aus	9.30Uhr Laufen Baum. 3min Ball, 10min GA1, 10min Lauftechnik, 35minGA1,10minLABC Spiele 11.00Uhr Schw Baume 400Ein,6x{50La+Durchg. (1La Sprint)};100lo 8x25KrTÜ+25Kr Zeitlupe;100lo 6x(2x50Kombiübungen/KrGA1) 100lo, Fremdreflexion: 2x50 Überwasserphase, 2x50 Zug 2x50 Druck 200Aus 10.00 Uhr Treff Laufen (SH) draußen! Dauerlauf je nach AK 12.00 Uhr Schwimmen 400 Einschwimmen 8x25 BrArme+DelBei +25lo 8x25KrEinarm links+25lo+ 25KrEinarm re+25lo 30sec P 6x50mKr Zeitlupe 10sP 10x50Kr GA1 10sec P 100locker Sprintstaffeln 25m 100locker 10x50Kr GA1 10sec P	11Uhr SH Baumschulenw. 2.Lauf Vereinsmeisterschaft Laufallerlei im Plänterwald 1km mit Einzelstarts (Prolog) Zeitgutschrift für unter 18 bzw über 30Jahre von je 1sec pro Jahr 3km mit Start in umgekehrter Reihenfolge des 1km-Laufs und je 2sec Startabstand 10km m. Start in umgekehrter Reihenfolge des 3km-Laufs und je 5sec Startabstand Infos von Georg