

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22.3.-28.3. B	<p>25. Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg Schwimmen erst 15:30!!!, Treff 15:15</p> <p>kurze Athletik Schwerpunkte: G 2 Intervalle Technik</p> <p>17Uhr Laufen</p> <p>18.30 Uhr Laufen FEZ Grundlagendauerlauf oder 10' Ein + L-ABC 20-40' GA Dauerlauf</p> <p>20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 6*50 Rü (25bei/25Ges) 6*50 Br (25bei/25ges) 8*100 Kr (25Tü/25Kr/50Atempyramide oder falsche Seite Atmen) 100 lo Serie mind. 2x: 10*100 Kr GA1 P:15-20s 4x25Sprint+25lo 100 lo bzw 200 Aus</p>		<p>Turnhalle Flatow-OS 15Uhr Ballkoordination Schnelligkeit Kraft</p> <p>16:30</p> <p>Ballsportspiele</p> <p>18.30 Uhr Laufen 10min einlaufen 10min L-Abc/Koord 4x5 Laternen Steigerung 2-5x2000 GA2 in 95% von Max: 10km auslaufen</p> <p>20.10 Uhr ATH 20.30Uhr Schwimmen 400m einschwimmen 3x5x50m (Rü, Br, Kr) ges/Arme/ges/Beine/ges 100lo 8x50m: 1.+3.+5.+7. in GA1 2.+4.+6.+8. in GA2 100lo 3x100 GA2 100lo 2x200GA2 200aus</p> <p>Kuchen von Antonia Öppatt</p>	<p>Zeiten (Wk-Zeit/Laufzeit): 3:30/7:22 4:00/8:25 4:30/9:28 5:00/10:31</p>	<p>16Uhr Schwimmen Baum. Schwimmenlernen, Schwerpunkt Rücken und Brust anschließend: 15 min Athletik</p> <p>18.10Uhr Laufen Sportforum 10min einlaufen 10min L-Abc/Koord groß: 2x5x100Steigerung 12x200 GA2 klein: 3x200m 15-20min Trab 3x200m auslaufen</p> <p>20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 6x100 (25ge/25li/25ges/25re) 1.+3.+5. in Rü 2.+4.+6. in Kr 100lo 2x12,5 Sprint +lo 2x25 Spr + lo 4-9x400m GA1 mit Antritten 100aus</p>	<p>9.30Uhr Laufen Baum. 3min Ball,5min locker, 10min Lauftechnik,3 Gruppen 35min GA1,2x4x Brücke(IdJ) 2x4min locker aus,behalten</p> <p>11.00Uhr Schw Baume 400Ein, 6x100La 25sP 4x50Rü Steigerung 25sP 4x50Kr Steigerung 25sP 200 lo Pyramide 800-400-200-100-50-25-50-100 je kürzer desto schneller, je 1min Pause 200 Aus</p> <p>10.00 Uhr Treff Laufen (SH)</p> <p>12.00 Uhr Schwimmen</p>	
29.3.-4.4. B	<p>26. Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg</p> <p>15 min Athletik Schwerpunkte: G2 Intervalle Technik</p> <p>17Uhr Laufen RUN and BIKE!!! bitte zahlreich mit Fahrrad erscheinen</p> <p>18.30 Uhr Laufen FEZ Grundlagendauerlauf oder 10' Ein + L-ABC 20-40' GA Dauerlauf</p> <p>20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 6*50 Rü (25bei/25Ges) 6*50 Br (25bei/25ges) 8*100 Kr (25Tü/25Kr/50Atempyramide oder falsche Seite Atmen) 100 lo Serie mind. 2x: 10*100 Kr GA1 P:15-20s 4x25Sprint+25lo 100 lo bzw 200 Aus</p>		<p>Beginn Schulferien</p> <p>Berginn Trainingslager Magdeburg</p>	<p>Schulferien</p>	<p>Karfreitag</p> <p>Osterradfahrt 1. 9.40 Uhr bei Achim u. Rita Karl, Müggelheim, Stauderheimer Str 2. 10.00 Uhr an der Kirche in Müggelheim 3. 10.20 Uhr an der Kirche in Neu-Zittau mit Grillen ca. 60km</p>	<p>Ostersonntag</p> <p>9.00 Uhr Rad an der Schwimmhalle Baumschulenweg</p> <p>kein Laufen da Schwimmhalle geschlossen</p>	

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5.4.-11.4. B	27 Ostermontag	Schulferien	Schulferien	Schulferien	Schulferien Ende Trainingslager Magdeburg	9.30Uhr Laufen Baum. 3min Ball,5min locker, 10min Lauttechnik,3 Gruppen 35min GA1,2x4x Brücke(IdJ) 3x4min locker aus,gerien	9Uhr Radtreff an der Schwimmhalle Baumschulenweg 11Uhr Laufftreff Treff Schwimmhalle Baumschulenweg
					18.10Uhr Laufen Sportforum 10min einlaufen 10min L-Abc/Koord groß: 2x5x100Steigerung 12x200 GA2 klein: 3x200m 15-20min Trab 3x200m auslaufen	je kürzer desto schneller, je 1min Pause 200 Aus 10.00 Uhr Treff Laufen (SH)	
					20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 6x100 (25ge/25li/25ges/25re) 1.+3.+5. in Rü 2.+4.+6. in Kr 100lo 2x12,5 Sprint +lo 2x25 Spr + lo 4-9x400m GA1 mit Antritten 100aus	12.00 Uhr Schwimmen	
12.4.-18.4. E	28 Mo 15Uhr Schwimmen Baumschulenweg 15 min Athletik Schwerpunkte: G2 Intervalle Technik 17Uhr Laufen RUN and BIKE!!! bitte zahlreich mit Fahrrad erscheinen 18.30 Uhr Laufen FEZ 10' Ein L-ABC lockerer Dauerlauf 20.00Uhr Schwimmen 400 Ein 8*50 Lagen 100 lo 8*50 Koordi./Technik 1 bis 2x: 6*100 Kr GA1 2*25 Steigerung+25 lo 100 lo bzw 200 Aus		Turnhalle Flatow-OS 15Uhr Ballkoordination Schnelligkeit Kraft Ballspiele 16:30 18.30 Uhr Laufen FEZ 10min einlaufen 10min L-Abc 30min lockerer Dauerlauf Spiel auslaufen 20.10 Uhr ATH 20.30Uhr Schwimmen FEZ 400ein 3x5x50m (Rü, Br, Kr) ges/Arme/ges/Beine/ges 150lo 4-8x200m: 1.+3.+5.+7. in GA1 2.+4.+6.+8+ in 50Rü+50Kr 100aus 19.30Uhr Laufen FEZ 10min einlaufen 10min L-Abc 30min lockerer Dauerlauf 21.00Uhr Schwimmen FEZ 200m Einschwimmen 400m Technikübungen 4x200: 100GA/ 50Rü+50kr		16Uhr Schwimmen Baum. Schwimmenlernen, Schwerpunkt Rücken und Brust anschließend: 15 min Athletik kein Laufen! 20Uhr Schwimmen SpoFo 400ein 6x100 (25ge/25li/25ges/25re) 1.+3.+5. in Rü 2.+4.+6. in Kr 100lo 4x12,5 Sprint +lo 15x100 GA1 3.+6.+9.+12.: 50 Rü+50 Fr 200aus	9.30Uhr Laufen Baum. 3min Ball,5min locker, 10min Lauttechnik,3 Gruppen 20min GA1,1x4x Brücke(IdJ) 3x4min locker aus,gerien 11.00Uhr Schw Baume 400Ein, 4x100La 25sP 4x50Rü Steigerung 25sP 4x50Kr Steigerung 25sP 200 lo Pyramide 800-400-200-100-200-400-800 je kürzer desto schneller, je 1min Pause 200 Aus 10.00 Uhr Treff Laufen (SH)	3. Wettkampf Vereinsmeisterschaft Paarduathlon