

Trainingsplan 2009

Übungsleiter gemäß Trainingsplan 2008:

Marianne Brunotte, Andreas Brandl, Martin Haas, Jörg Hafermann, Ralf Wilhelm, Diana Wilhelm,
Susanne Bünemann, Uwe Wolf, Thorsten Meier, Elke Kaiser

Technik

Kondition

Apnoe

Jan 09

Do 08.01.09 Marianne
Do 15.01.09 Andreas
Do 22.01.09 Martin
Do 29.01.09 Jörg

Feb 09

Do 05.02.09 Ralf
Do 12.02.09 Diana
Do 19.02.09 Susanne
Do 26.02.09 Uwe

Maerz 09

Do 05.03.09 Thorsten
Do 12.03.09 Elke
Do 19.03.09 Marianne
Do 26.03.08 Andreas

Apr 09

Do 03.04.09 Martin
Do 10.04.08 Jörg
Do 17.04.09 Ralf
Do 24.04.09 Diana

Mai 09

Do 07.05.09 Susanne
Do 14.05.09 Uwe
Do 28.05.09 Thorsten

Jun 09

Do 04.06.09 Elke
Do 11.06.09 Marianne
Do 18.06.09 Andreas
Do 25.06.09 Martin

Jul 09

Do 02.07.09 Jörg
Do 09.07.09 Ralf
Do 16.07.09 Diana
Do 23.07.09 Susanne
Do 30.07.09 Uwe

Aug 09

Do 06.08.09 Thorsten
Do 13.08.09 Elke
Do 20.08.09 Andreas
Do 27.08.09 Martin

Sep 09

Do 03.09.09 Jörg
Do 10.09.09 Ralf
Do 17.09.09 Diana
Do 24.09.09 Susanne

Okt 09

Do 01.10.09 Uwe
Do 08.10.09 Thorsten
Do 15.10.09 Elke
Do 22.10.09 Marianne
Do 29.10.09 Andreas

Nov 09

Do 05.11.09 Jörg
Do 12.11.09 Ralf
Do 19.11.09 Diana
Do 19.11.09 Susanne
Do 26.11.09 Uwe

Dez 09

Do 03.12.09 Thorsten
Do 10.12.09 Elke
Do 17.12.09 Marianne

Themen Technik

- stilgerechter Flossenschlag
- Schnorcheltechnik und Atemübungen
- vermitteln von verschiedenen Schwimmstilen
- stilgerechtes Abtauchen
- Streckentauchen (Haltung unter Wasser)
- Maskenübungen (WNR, Ausblasen, Abmehnen)
-

Themen Kondition / Kraft

Ausdauer:

- Phase 1
Puls bis 120, ruhiges kontinuierliches Schwimmen
- Phase 2
Puls bis 150, ruhiges Schwimmen mit Sprinteinlagen
- Phase 3
Puls bis 180, Schwimmen mit Sprint-
und Krafteinlager

Themen Apnoe

- Atemübungen
- Intervalltauchen, Kurzstrecken mit häufigen Wiederholungen
- Zeittauchen (langsames 25m Tauchen)
- Streckentauchen mit "angehängter" Zeit
- Streckentauchen mittlere Distanz sowie mittlere Strecken im Intervallbereich
- Streckentauchen unter erschwerten Bedingungen
- Streckentauchen als Partnerübung
- Streckentauchen bis max. 50m