

## Montagstraining 02.04.2012



Am letzten Tag vor den Osterferien ging es diesmal nicht nur ums Spielen.



Gemeinsam schwammen die **Schwimm-Mäuse, Krokodile** und **Delphine** 15 Minuten lang ein Ausdauerschwimmen- möglichst ohne Pausen...



Danach stand **Spielen**



oder freiwilliges **Technik-** oder **Startsprungtraining** zu Auswahl...



Für manche Kids war dies der Anfang eines Startsprunges.



**Leonie** konnte die Freitagsiegerehrung nicht mehr miterleben und erhielt somit heute ihre Medaille und Urkunde- herzlichen Glückwunsch!! Die einzelnen Gruppentiere gingen heute an:



**Madeleine**

Die **Haie** bekamen das gleiche Angebot und starteten sofort nach dem Einschwimmen mit der Ausdauerstrecke...



Das Spielen sah zeitweise ziemlich ideenlos und gelangweilt aus- vielleicht sollten wir doch nur Training anbieten?!

Da Tilo immer noch an seiner Krankheit laboriert, ging beim heutigen **Trainerschwimmen** nur Kathrin ins Wasser und versuchte langsam in WM-Form zu kommen...



Kurze Kraulstrecken gehen immer....



... sind aber auch sehr anstrengend!

### Kathrin- Trainerstunde

4x25m Kraul	17,42	17,83	17,83	18,37	1:11,45min
2x50m Kraul	37,46	39,29			1:16,75min
2x50m Kraul	37,18	39,7			1:16,88min
4x25m Kraul	17,55	18,03	18,33	18,35	1:12,26min

Alle, die zur nächsten Stunde kamen, wurden sofort in Tilos Trainingsprogramm eingebunden, welches heute für alle Gruppen geeignet war: **Hechte, Kraken, Triathleten...**



Zwischen den Sprints gab`s zur Förderung des Abdruckes Ziehschwimmen mit einem Partner als Bremse.



Es sieht schon ziemlich beeindruckend aus, wenn alle „Mann“ kraulen.

## Hechte und Kraken

### 4x12,5m Sprint von unten

Martin	K/B/K/B	6,95	8,94	7,37	8,83
Robert	K	8,4	8,06	8,23	8,13
Frank H.	K	6,83	6,46	6,59	6,83
Jörg	D/D/K/K	7,57	7,6	7,01	7
Frank D.	K	7,73	7,66	7,94	8,27
Kai	K/D/K	7,67	7,97	7,07	
Brigitte	B/K/R	12,14	10,39	11,74	
Stefan E.	D/B/R/K	7,15	8,79	8,06	6,87

### 5x 4 x25m mit 50m locker als Serienpause Start 0:50min

		Vorgabe				1:11-1:15min
Stephan E.	Kraul	17	17	17	17	1:08min
	Kraul	17	18	17	17	1:09min
	Kraul	16	16	16	17	1:05min
	Kraul	16	17	16	17	1:06min
	Kraul	16	17	17	16	1:06min

		Vorgabe				1:33-1:37min
Robert	Kraul	19	19	20	20	1:18min
	Kraul	23	21	20	21	1:25min
	Kraul	20	22	21	22	1:25min
	Kraul	22	21	21	22	1:26min
	Kraul	21	23	22	20	1:26min

		Vorgabe				1:12-1:16min
Jörg	Kraul	16	15	16	16	1:03min
	Kraul	16	17	15	17	1:05min
	Kraul	15	18	16	17	1:06min
	Kraul	16	16	17	17	1:06min
	Kraul	16	18	17	16	1:07min
Barbara	Kraul	20	20	21	20	1:21min
	Kraul	20	20	20	20	1:20min
	Kraul	20	20	20	21	1:21min
	Kraul	20	20	21	21	1:22min
	Kraul	19	19	20	20	1:18min

Kai	Kraul	17	18	18	18	1:11min
	Kraul	17	18	17	17	1:09min
	Kraul	16	17	18	18	1:09min
	Kraul	18	17	18	18	1:11min
	Kraul	17	17	18	16	1:08min

Mandy	Kraul	21	22	23	23	1:29min
	Kraul	22	23	23	23	1:31min
	Kraul	22	23	22	23	1:30min
	Kraul	21	23	22	24	1:30min
	Kraul	20	22	21	20	1:23min

Vorgabe 1:23-1:27min

Martin	Brust	18	20	20	20	1:18min
	Brust	20	20	20	21	1:21min
	Brust	20	21	21	20	1:22min
	Brust	20	20	20	20	1:20min
	Brust	20	20	21	20	1:21min

Frank D.	Kraul	23	23	22	24	1:32min
	Kraul	21	23	22	24	1:30min
	Kraul	20	21	22	21	1:24min
	Kraul	20	21	22	23	1:26min
	Kraul	20	20	21	20	1:21min

Vorgabe 1:30-1:34min

Frank H.	Brust	20,5	20,5	20,5	20,5	1:22min
	Brust	20	22	21	20	1:23min
	Brust	20	21	20	21	1:22min
	Brust	21	22	22	23	1:28min
	Brust	21	22	22	22	1:27min

Brigitte		25	25	27	28	1:45min
		24		23		

### 10x 50m 2GAI; 2GAI; 2GAI; 2GAI, 2GAI

Start 1:10min/ 1:40min

Stephan G.	Kraul	44,8/46,25	37,25/35,87	41,65/42,07	37,03/36,54	40,92/42,50
------------	-------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Jörg	Kraul	41,2/43,63	38,22/38,27	42,74/43,10	39,12/38,42	41,54/43,19
------	-------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Martin	Kraul/ Brust	45,8/46,66	48,28/49,57	44,81/45,32	48,03/46,23	44,63/46,56
--------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------