

# Zeitplan TL Fuerteventura 2013

	Dienstag 05. Feb	Mittwoch 06. Feb	Donnerstag 07. Feb	Freitag 08. Feb	Samstag 09. Feb	Sonntag 10. Feb	Montag 11. Feb	Dienstag 12. Feb	Mittwoch 13. Feb	Donnerstag 14. Feb	Freitag 15. Feb	Samstag 16. Feb
06:30	Anreise S bis											
07:00	5:30 Uhr											Zimmer ausziehen
07:30	Flug ab Stuttgart	TP2 (Bahn 5)	joggen	joggen	TP8 (Bahn 5)		joggen	joggen	Frühstück	TP16 (Bahn 6)	Frühstück	Frühstück 8:45 - 9:35 Uhr
08:00		7:30 - 9:20Uhr	7:30 - 8:20Uhr	7:30 - 8:25Uhr	7:30 - 9:20Uhr		7:30 - 8:30Uhr	7:30 - 8:30Uhr		7:30 - 9:25Uhr		
08:30		5,1 km	duschen	duschen	5,4 km	Frühstück	duschen	duschen		5,5 km		
09:00	7:25 - 12:05 via	GA TÜ			GA Serien					9:15 warmup	mittel Abwechslig	9:15 warmup
09:30		Frühstk. bis 10 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück		Frühstück	Frühstück	TP15 (Bahn 6) 9:30-11:30Uhr	Frühstk. bis 10 Uhr	TP18( Bahn 6) 9:30-11:30Uhr	TP20 ( Bahn 6) 9:45-11:30Uhr
10:00			10:15 warmup	10:15 warmup		10:15 warmup	10:15 warmup	10:15 warmup	5,3 km	zur freien Verfügung	6,1 km	2,5 km
10:30	Lanzarote		TP4 (Bahn 8)	TP6 (Bahn 8)		TP9 (Bahn 1)	TP11 (Bahn 4)	TP13 (Bahn 1)				
11:00		Kräftigungszi- kel 11:00 - 12:00Uhr im "JIM"	10:30-12:30Uhr	10:30-12:30Uhr		10:30-12:30Uhr	10:30-12:30Uhr	10:30-12:30Uhr		zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	Transfer
11:30			6,1 km	5,8 km		7,0 km	5,6 km	5,7 km				
12:00			la +HM (Ar)	GA Fahrtspiel (Ar)		70x 100	mittel +HM	mittel / Be		zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	Flughafen
12:30	auschecken Flughafen	zur freien Verfügung	5x Massage 12:45-14:00	5x Massage 12:45-14:00	joggen 11:30 - 14:30Uhr zum Leucht- turm wer will und kann ca. 2x 7km	5x Massage 12:45-14:00	5x Massage 12:45-14:00	5x Massage 12:45-14:00				
13:00										13:45 warmup	13:45 warmup	14:20 Uhr
13:30	Fahrt Playitas								z. B. Fahrrad ausleihen	TP17 (Bahn 6)	TP19 (Bahn 4)	
14:00										14:00-16:00Uhr 4,0 km	14:00-16:00Uhr 2,8 km	
14:30	Zimmer beziehen	14:45 warmup	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung			14:45 warmup	14:45 warmup		zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
15:00	Anlage	TP3 (Bahn 6) 15 - 17Uhr			15:00 Uhr gemeinsam		TP12 (Bahn 1) 15:00 - 16:50Uhr	TP14 (Bahn 6) 15:00 - 16:50Uhr				
15:30	besichtigen	5,6 km		16:00 - 17:00Uhr Spinning			5,5 km	4,4 km				
16:00		GA TÜ					mittel Ar/Be	progressiv GA				
16:30												
17:00			17:00 - 18:00Uhr Spinning				17:00 - 18:00Uhr Spinning (Placa)	17:00 - 18:00Uhr Spinning (Placa)	5x Massage 17:00-18:30			
17:30		4x Massage 17:30-18:30			5x Massage 17:00-18:30					4x Massage 17:30-18:30	4x Massage 17:30-18:30	
18:00	TP1 (Bahn 1) 18 - 19:30Uhr		TP5 (Bahn 1) 18:10 - 19:50Uhr	TP7 (Bahn 1) 18:00 - 19:45Uhr		17:45 warmup	TP10 (Bahn 4) 18:30 - 20:00Uhr					Rückflug
18:30												
19:00	3,5 km	Abend	5,6 km	4,8 km	Abend	4,4 km	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	17:25 - 22:45 Uhr
19:30		Essen	mittel +HM (Be)	TEST (Be / Ar)	Essen	mittel BZ3 BZ4	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	
20:00	Abend Essen	Teambesprechung	Abend Essen	Abend Essen	Teambesprechung	Abend Essen	Teambesprechung	Teambesprechung	Teambesprechung	Teambesprechg	Teambesprechg	
20:30	Teambesprechung	5x Massage 20:15-21:30	Teambesprechung 2x Massage "Notdienst"	Teambesprechung 2x Massage "Notdienst"	4x Massage 20:15-21:45	Teambesprechung 2x Massage "Notdienst"	5x Massage 20:15-21:30	5x Massage 20:15-21:30	4x Massage 20:15-21:45	5x Massage 20:15-21:30	5x Massage 20:15-21:30	
21:00												
21:30												
22:00												

Gesamtkilometer: 100,70 km

## Trainingsplan 01 (5.2.2013 18:00 - 19:30 Uhr Bahn 1)

---

1000bel. Be / bel. gL BZ2-3 We. P:1'	1,00 km
1000bel Ar / bel. gL BZ2-3 We. P:1'	1,00 km
1000bel. TÜ / bel. gL BZ2-3 We P:1'	1,00 km
500bel. Wagef. / bel. gL We. BZ2-3	0,50 km

**Gesamt:** 3,50 km

### Details:

**Ziel:** lockeres ausschwimmen des Anreisestress

---

**Fabio:**

---

**Joshua:**

---

**Noah:**

---

**Lena:**

---

**Lisa M.:**

---

**Tabea:**

---

**Julia:**

---

**Pauline:**

---

**Lisa R.:**

---

**sonstiges:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trainingsplan 02 (Mi. 6.2. 7:30 - 9:25 Uhr Bahn 5)

<b>EIN</b>	200La BZ3 P:10"	0,20 km
	100HLTÜ BZ2-3 P:10"	0,10 km
	200La BZ3 P:10"	0,20 km
	100NLTÜ BZ2-3 P:10"	0,10 km
	200La BZ3 P:10"	0,20 km
	100Wagef. BZ1-2 P:1'	0,10 km

---

4x 1000 BZ3 3,70 km

	1.	2.	3.	4.
2x 50n. Ansage	Kr	Rü	Kr	Rü
2x 100n. Ansage	Kr	Rü	Kr	Rü
400n. Ansage	Kr	Rü	Kr	Rü
2x 50n. Ansage	De	Br	De	--
200n. Ansage	La	Br	La	--

---

<b>AUS</b>	300Be bel. BZ2-3 P:10"	0,30 km
	200bel. gL BZ2	0,20 km

**Gesamt:** 5,10 km

## Details:

**Ziel:** Technikübungen zu Rumpfstabilität, Körperspannung,

---

**Fabio:**

---

**Joshua:**

---

**Noah:**

---

**Lena:**

---

**Lisa M.:**

---

**Tabea:**

---

**Julia:**

---

**Pauline:**

---

**Lisa R.:**

---

**sonstiges:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Trainingsplan 03 (Mi. 6.2. 15:00 - 17:00 Uhr Bahn 5)

<b>EIN</b>	400Kr BZ2-3 P:10"	0,40 km
	200La BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200HLTÜ bel. We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	100Wagef. BZ2 P:1'	0,10 km

---

3x 1200 BZ3	1.	2.	3.	3,60 km
3x (50 + 50) n. Ansage	Kr	Rü	Br	
200gL n. Ansage	La	Kr	Rü	
3x (50 + 50) n. Ansage	Rü	Br	Kr	
400gL n. Ansage	La	Kr	La	

---

<b>AUS</b>	400KrAr + Gummi BZ2-3 P:10"	0,40 km
	200RüAr + Gummi BZ2-3 P:10"	0,20 km
	300gL bel. BZ2	0,30 km

**Gesamt:** 5,40 km

## Details:

**Ziel:** Technischulung (zu Wasserfassen, Abdrucktempo) im GA Bereich

---

**Fabio:**

---

**Joshua:** Hungerast Abbrauch vor ausschwimmen

---

**Noah:** Hungerast Abbrauch vor ausschwimmen

---

**Lena:**

---

**Lisa M.:**

---

**Tabea:**

---

**Julia:**

---

**Pauline:**

---

**Lisa R.:**

---

**sonstiges:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trainingsplan 04 (Do. 7.2. 10:30 - 12:30 Uhr Bahn 1)

<b>EIN</b>	200Be bel. We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200La 25iger We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200NLTÜ bel. 25iger We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200Kr BZ2-3 P:1'	0,20 km
<hr/>		
	4x 400Kr BZ3 P:15"	1,60 km
	+ SS, +Fp, +SS, +Fp	
	100Kr ohne BZ4-5 P:20"	0,10 km
	4x 300Rü BZ3 P:15"	1,20 km
	+ SS, +Fp, +SS, +Fp	
	100Rü ohne BZ4-5 P:20"	0,10 km
	4x 200La BZ3 P:15"	0,80 km
	+ SS, +Fp, +SS, +Fp	
	100Br ohne BZ4-5 P:20"	0,10 km
	4x 100De BZ3 P:15"	0,40 km
	+ SS, +Fp, +SS, +Fp	
	100De ohne BZ4-5 P:20"	0,10 km
<hr/>		
<b>AUS</b>	3x 300 P:10"	0,90 km
	- 100Be BZ2	
	- 100Wagef. BZ2	
	- 100Ad BZ2	

**Gesamt:** 6,10 km

### Details:

Ziel: GA + Hilfsmittel (Kräftigung Arme)

<i>ca. BZ4-5</i>	100Kr	100Rü	100Br	100De
<b>Fabio:</b>	01:00	01:09	01:20	01:14
<b>Joshua:</b>	01:14	01:23	01:28	01:16
<b>Noah:</b>	01:08	01:25	01:32	01:26
<b>Lena:</b>	01:17	01:23	01:33	01:17
<b>Lisa M.:</b>	01:15	01:23	01:40	01:17
<b>Tabea:</b>	01:18	-	-	01:28
<b>Julia:</b>	01:23	01:34	-	01:26
<b>Pauline:</b>	01:13	01:24	01:28	01:16
<b>Lisa R.:</b>	-	01:28	01:43	01:26

**sonstiges:** jeder schwamm alles

## Trainingsplan 05 (Do. 7.2. 18:05 - 19:50 Uhr Bahn 1)

<b>EIN</b>	200La BZ2-3 P:10"	0,20 km
	300bel. i. RüLa BZ2-3 P:10"	0,30 km
	200La BZ2-3 P:10"	0,20 km
	300bel. i. BaLa BZ2-3 P:1'	0,30 km
<hr/>		
	1100DeBe	1,10 km
	- 800 + Fins BZ3 (+ Brett/ohne 100er We.) P:30"	
	- 200 ohne BZ3 (+ Brett/ohne 100er We.) P:20"	
	- 100 BZ4-5 + Brett P:30"	
	800bel.Ar + Brett BZ3 P:1'	0,80 km
	1100KrBe (oder Rü bei HL - dann ohne Brett)	1,10 km
	- 800 + Fins BZ3 (+ Brett/ohne 100er We.) P:30"	
	- 200 ohne BZ3 (+ Brett/ohne 100er We.) P:20"	
	- 100 BZ4-5 + Brett P:30"	
<hr/>		
<b>AUS</b>	100De - 200Br - 400Rü - 600Kr BZ2-3 P: je 10"	1,30 km
	300bel BZ2	0,30 km

**Gesamt:** 5,60 km

## Details:

**Ziel:** GA + Hilfsmittel (Kräftigung Beine/Rumpf)

---

**Fabio:**

---

**Joshua:**

---

**Noah:**

---

**Lena:**

---

**Lisa M.:**

---

**Tabea:**

---

**Julia:**

---

**Pauline:**

---

**Lisa R.:**

---

**sonstiges:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Trainingsplan 06 (Fr. 8.2. 10:30 - 12:30 Uhr Bahn 1)

<b>EIN</b>	100HL BZ3 P:10"	0,10 km
	200Kombi, 2iger We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	300Be bel. + Brett BZ2-3 P:10"	0,30 km
	400bel. kein Kraul, bel. We. BZ2-3 (auch TÜ) P:1'	0,40 km
	<hr/>	
	400Kr	0,40 km
	bei Abschlag BZ4 bis Vordermann, ansonsten BZ3 P:30"	
	800KrAr + Fp + Brett	0,80 km
	bei Pfiff BZ4, ansonsten BZ3 P:30"	
	400La BZ3 50iger P:30"	0,40 km
<hr/>		
400Rü	0,40 km	
bei Abschlag BZ4 bis Vordermann, ansonsten BZ3 P:30"		
800Ar + Fp + Brett	0,80 km	
(25De, 75Rü, 25Br, 75Kr) bei 75iger immer die l. 25 BZ4		
400La BZ3 50iger P:30"	0,40 km	
<hr/>		
800KrAr + Faust (wenig Beine)	0,80 km	
bei Pfiff BZ4-5 gL, ansonsten BZ3		
<hr/>		
<b>AUS</b>	800bel. BZ2 wenig Kr (auch Be)	0,80 km

**Gesamt:** 5,80 km

## Details:

**Ziel:** Tempowechsel im GA Bereich (Schwerpunkt Arme)

**Fabio:**

**Joshua:**

**Noah:**

**Lena:**

**Lisa M.:**

**Tabea:**

**Julia:**

**Pauline:**

**Lisa R.:**

**sonstiges:**

# Trainingsplan 07 (Fr. 8.2. 18:00 - 19:45 Uhr Bahn 1)

<b>EIN</b>	400bel. BZ2-3 alle La. P: 2'	0,40 km
<hr/>		
	1000m KrBe Test o. Rollwende	1,00 km
	6x 200BZ2-3 P: 10"	1,20 km
	1., 3., 5. beliebig	
	2., 4., 6. 50m La We	
	1000m KrAr Test	1,00 km
<hr/>		
<b>AUS</b>	6x 200BZ2-3 P: 10"	1,20 km
	1., 3., 5. beliebig	
	2., 4., 6. 50m La We	

**Gesamt:** 4,80 km

## Details:

**Ziel:** 1000Be / 1000Ar Test (davor 1h Spinning, 1h Pause)

### 1000 Beine Test

Fabio	Joshua	Noah	Tabea	Lena	Pauline	Lisa R.	Lisa M.	Julia
08:50:00	11:38:00	10:32:00	10:38:00	09:53:00	09:19:00	-	10:25:00	10:53:00
08:45:00	11:44:00	10:05:00	09:55:00	09:46:00	09:29:00	-	10:14:00	11:45:00
17:35:00	23:22:00	20:37:00	20:33:00	19:39:00	18:48:00	-	20:39:00	22:38:00

### 1000 Arme Test

Fabio	Joshua	Noah	Tabea	Lena	Pauline	Lisa R.	Lisa M.	Julia
06:06:00	06:29:00	06:32:00	07:24:00	06:32:00	06:36:00	-	06:23:00	08:33:00
06:06:00	06:43:00	06:33:00	07:28:00	06:26:00	06:42:00	-	06:23:00	08:40:00
12:12:00	13:12:00	13:05:00	14:52:00	12:58:00	13:18:00	-	12:46:00	17:13:00

ohne  
Brett



# Trainingsplan 08 (Sa. 9.2. 7:30 - 9:20 Uhr Bahn 5)

<b>EIN</b>	200 GleichBe bel. We. BZ2-3 + Brett P:10"	0,20 km
	200Rü BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200 WechselBe bel. We. BZ2-3 + Brett P:10"	0,20 km
	200La 25iger We. BZ3 P:1'	0,20 km

---

	2x 1500m BZ3/BZ4 ( 50BZ6) P:10" / 2'	3,00 km
	BZ3 immer Kr, BZ4 teilweise HL, 50 - HL	
	- 400BZ3 Kr	
	- 200BZ4 (150Kr + 50HL)	
	- 300BZ3 Kr	
	- 150BZ4 (100Kr + 50HL)	
	- 200BZ3 Kr	
	- 100BZ4 (50Kr + 50HL)	
	- 100BZ3 Kr	
	- <b>50BZ6 HL</b>	

---

<b>AUS</b>	4x 400	1,60 km
	- 400LaBe BZ2-3 P:15"	
	- 2x (50Wagef. + 150bel. gL) BZ2-3 P:15"	
	- 400Ar + Brett bel. We. BZ2-3 P:15"	
	- 2x (50Ad. + 150bel. gL) BZ2	

**Gesamt:** 5,40 km

## Details:

**Ziel:** GA Serien 60% BZ3 / 40% BZ4 i. Wechsel (HL einbauen)

**50HL BZ6**

<b>Fabio:</b>	<b>50De</b>	<b>00:29,90</b>	<b>00:29,00</b>
<b>Joshua:</b>	<b>50De</b>	<b>00:31,10</b>	<b>00:31,10</b>
<b>Noah:</b>	<b>50Kr</b>	<b>00:30,90</b>	<b>00:30,00</b>
<b>Lena:</b>	<b>50Rü</b>	<b>00:34,70</b>	<b>00:31,70</b>
<b>Lisa M.:</b>	<b>50De</b>	<b>00:33,10</b>	<b>00:35,70</b>
<b>Tabea:</b>	<b>50Rü</b>	<b>00:36,40</b>	<b>00:38,00</b>
<b>Julia:</b>	<b>50De</b>	<b>00:37,20</b>	<b>00:39,00</b>
<b>Pauline:</b>	<b>50De</b>	<b>00:35,00</b>	<b>00:35,20</b>
<b>Lisa R.:</b>	-	-	-

**sonstiges:** Lisa R. zwar Fieberfrei aber noch kein Training

# Trainingsplan 9 (So. 10.2. 10:30 - 12:30 Uhr Bahn 1 )

7x 10x 100m Kr, (bzw. davon 7x2x HL )

			Aufgabe
mit SS  @ 00:02:00	00:00:00	1	sauberer Abdruck betont druckvoll
	00:02:00	2	
	00:04:00	3	
	00:06:00	4	
	00:08:00	5	
	00:10:00	6	
	00:12:00	7	
	00:14:00	8	
	00:16:00	9	
	00:18:00	10	
mit Fins  @ 00:01:45	00:19:45	11	vorne lang konti. druckvoll Beine
	00:21:30	12	
	00:23:15	13	
	00:25:00	14	
	00:26:45	15	
	00:28:30	16	
	00:30:15	17	
	00:32:00	18	
	00:33:45	19	
	00:35:30	20	
mit Fp  @ 00:01:45	00:37:15	21	schnell aus der Wand aktiv Arme
	00:39:00	22	
	00:40:45	23	
	00:42:30	24	
	00:44:15	25	
	00:46:00	26	
	00:47:45	27	
	00:49:30	28	
	00:51:15	29	
	00:53:00	30	
mit SS  @ 00:02:00	00:55:00	31	Uwasser hoher Ellenbogen Kopf ruhig
	00:57:00	32	
	00:59:00	33	
	01:01:00	34	
	01:03:00	35	
	01:05:00	36	
	01:07:00	37	
	01:09:00	38	
01:11:00	39		
01:13:00	40		

			Aufgabe
mit Fins  @ 00:01:45	01:14:45	41	hoher Ellenbogen ganz lockerer Unterarm
	01:16:30	42	
	01:18:15	43	
	01:20:00	44	
	01:21:45	45	
	01:23:30	46	
	01:25:15	47	
	01:27:00	48	
	01:28:45	49	
	01:30:30	50	
mit Fp mit Fins  @ 00:01:30	01:32:00	51	schnelle Wenden immer HM auch einsetzen
	01:33:30	52	
	01:35:00	53	
	01:36:30	54	
	01:38:00	55	
	01:39:30	56	
	01:41:00	57	
	01:42:30	58	
	01:44:00	59	
	01:45:30	60	
ohne  @ 00:01:45	01:47:15	61	lang und locker Rumpfstabilität
	01:49:00	62	
	01:50:45	63	
	01:52:30	64	
	01:54:15	65	
	01:56:00	66	
	01:57:45	67	
	01:59:30	68	
	02:01:15	69	
	02:03:00	70	

## Trainingsplan 10 (So. 10.02. 18:30 - 19:55 Uhr Bahn 6)

**EIN** 400bel. i. BaLa 0,40 km  
 200bel. i. RüLa 0,20 km

---

2x (1200) P:10"/1' 2,40 km  
 - 100DeAr + Brett BZ4  
 - 200KrBe + Brett BZ3  
 - 200RüAr + Gummi BZ3  
 - 100 DeBe + Brett BZ4  
 - 100BrAr + Brett BZ4  
 - 200RüBe BZ3  
 - 200KrAr + Gummi BZ3  
 - 100BrBe + Brett BZ4

3x 350La BZ3 P:10" / 20" 1,15 km

	1.	2.	3.
De	50	100	50
Rü	100	150	50
Br	150	50	100
Kr	50	50	150

---

**AUS** 250bel. BZ2-3 P:10" 0,25 km

**Gesamt:** 4,40 km

### Details:

**Ziel:** mittlerer Umfang BZ3 70% BZ4 30% Be (weniger Kr)

**Fabio:**

---

**Joshua:**

---

**Noah:**

---

**Lena:**

---

**Lisa M.:**

---

**Tabea:**

---

**Julia:**

---

**Pauline:**

---

**Lisa R.:**

---

**sonstiges:**

---



---



---



---



---



---



---

## Trainingsplan 11 (Mo. 11.2. 10:30 - 12:30 Uhr Bahn 4)

<b>EIN</b>	200La (1.25m je La Tü) BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200Kombinationen bel. We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200La (2.25m je La Tü) BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200Rü BZ2-3 P:1'	0,20 km

---

3x 1200 P:1'	3,60 km
- 6x 100DeBe BZ3 / BZ4 i. We. +Brett + Fins @ 2'	
- 400Kr +Fp BZ3 P:20"	
- 200Kr BZ4	
- 6x 100RüBe BZ3 / BZ4 i. We. + Fins @ 2'	
- 400La +Fp 50iger We. BZ3 P:20"	
- 200Rü BZ4	
- 6x 100KrBe BZ3 / BZ4 i. We. +Brett + Fins @ 2'	
- 400Rü+Fp BZ3 P:20"	
- 200Kr BZ4	

---

<b>AUS</b>	3x 400 P:20"	1,20 km
	- 200Ar (Kr, Rü, bel.) BZ2-3	
	- 150gL (Rü, Kr, bel.) BZ2-3	
	- 50Ad BZ2	

**Gesamt:** 5,60 km

### Details:

Ziel: mittlerer Umfang, Kraft, vermehrt Be

<b>BZ4 (Ansatz 85% in der Serie)</b>	<b>Kr</b> <i>Bestzeit!</i>		<b>Rü</b> <i>Bestzeit!</i>		<b>Kr</b>
	<b>Fabio:</b>	<b>02:24</b>	02:02	<b>02:42</b>	02:17
<b>Joshua:</b>	<b>02:35</b>	02:11	<b>02:59</b>	02:32	<b>02:35</b>
<b>Noah:</b>	<b>02:29</b>	02:06	<b>02:54</b>	02:27	<b>02:30</b>
<b>Lena:</b>	<b>02:36</b>	02:12	<b>02:48</b>	02:22	<b>02:33</b>
<b>Lisa M.:</b>	<b>02:34</b>	02:10	<b>02:51</b>	02:25	<b>02:35</b>
<b>Tabea:</b>	<b>02:47</b>	02:21	<b>03:02</b>	02:34	<b>02:51</b>
<b>Julia:</b>	<b>02:52</b>	02:26	<b>03:42</b>	03:08	-
<b>Pauline:</b>	<b>02:31</b>	02:08	<b>02:52</b>	02:26	<b>02:33</b>
<b>Lisa R.:</b>	<b>02:52</b>	02:26	<b>03:21</b>	02:50	<b>03:06</b>

sonstiges:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<i>Bestzeit!</i>
<i>02:04</i>
<i>02:11</i>
<i>02:07</i>
<i>02:10</i>
<i>02:11</i>
<i>02:25</i>
<i>-</i>
<i>02:10</i>
<i>02:38</i>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Trainingsplan 12 (Mo. 15:00 - 16:50 Uhr Bahn 6)

<b>EIN</b>	200Be bel. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	400Ar bel. BZ2-3 P:10"	0,40 km
	600gL bel. BZ2-3 P:1'	0,60 km
<hr/>		
	4x 500BZ3 P:30"	2,00 km
	- 300Kr	
	- 100m (1.+ 3. HLBe, 2. + 4. HLA+Ar+Brett)	
	- 100bel.	
<hr/>		
	4x 500BZ3 P:30"	2,00 km
	- 300Rü	
	- 100m (1.+ 3. 1.NLBe, 2. + 4. 1.NLA+Ar+Brett)	
	- 100bel.	
<hr/>		
<b>AUS</b>	bel. BZ2	0,30 km

**Gesamt:** 5,50 km

## Details:

**Ziel:** mittlere GA Einheit

---

**Fabio:**

---

**Joshua:**

---

**Noah:**

---

**Lena:**

---

**Lisa M.:**

---

**Tabea:**

---

**Julia:**

---

**Pauline:**

---

**Lisa R.:**

---

**sonstiges:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Trainingsplan 13 (Di. 12.2. 10:30 - 12:30 Uhr Bahn 1)

<b>EIN</b>	Kr / Rü 50iger We. BZ2-3 P: 1'	1,00 km
<hr/>		
	bel. + SS / HL + Fp 200iger We. BZ3 P: 1'	1,00 km
	5x 200La BZ3 P: 1'	1,00 km
	HLAr / Be bel. 50iger We. + Brett BZ3 P: 1'	1,00 km
	KrAr + Brett BZ3 P:1'	1,00 km
<hr/>		
<b>AUS</b>	7x (50NL + 50Wagef.)	0,70 km

**Gesamt:** 5,70 km

## Details:

**Ziel:** GA mit Hilfsmittel

---

**Fabio:**

---

**Joshua:**

---

**Noah:**

---

**Lena:**

---

**Lisa M.:**

---

**Tabea:**

---

**Julia:**

---

**Pauline:**

---

**Lisa R.:**

---

**sonstiges:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trainingsplan 14 (Di. 12.2. 15:00 - 16:52 Uhr Bahn 6)

**EIN** 4x 200m P:10" / 20" 0,80 km  
 - 50De - 100Kr - 50Kombis  
 - 50Br - 100Kr - 50Wagef. Fußw.  
 - 50Rü - 100Kr - 50bel. O. Üwph.  
 - 50Ad - 100Kr - 50HLTÜ

**8x 200Kr 6x @ 5:30', 2x @ 5'** 1,60 km  
 BZ2, BZ2, BZ2, BZ3, BZ3 BZ4, BZ5, BZ6

300RüBe - 200Kr 0,50 km

**8x 100HL @ 2:45' (kein De)** 0,80 km

300AdArBrBe - 200Kr 0,50 km

**50Kr max.** 0,05 km

**AUS** 150bel. BZ2 0,15 km

*anschl. Spinning 17:00 - 18:00 Uhr*

**Gesamt:** 4,40 km

### Details:

8x 200Kr	@5:30	@5:30	@5:30	@5:30	@5:30	@5:30	@5:00
	BZ2	BZ2	BZ2	BZ3	BZ3	BZ4	BZ5
<b>Fabio:</b>	02:48	02:49	02:51	02:40	02:45	02:30	02:18
<b>Joshua:</b>	03:00	02:59	02:58	02:53	02:53	02:43	02:36
<b>Noah:</b>	02:56	02:55	02:55	02:45	02:47	02:34	02:25
<b>Lena:</b>	03:01	03:02	02:58	02:51	02:50	02:41	02:33
<b>Lisa M.:</b>	03:02	03:05	03:03	02:54	02:53	02:39	02:31
<b>Tabea:</b>	03:05	03:00	03:00	02:51	02:51	02:40	02:38
<b>Julia:</b>	03:14	03:20	03:18	03:05	03:10	03:00	02:58
<b>Pauline:</b>	02:59	03:02	03:00	02:50	02:53	02:37	02:29
<b>Lisa R.:</b>	03:06	03:03	03:03	02:54	02:54	02:43	02:42

8x 100	@2:45	@2:45	@2:45	@2:45	@2:45	@2:45	@2:45
	BZ2	BZ2	BZ2	BZ3	BZ3	BZ4	BZ5
<b>(Br) Fabio:</b>	01:36	01:36	01:37	01:32	01:31	01:27	01:24
<b>(Kr) Joshua:</b>	-	01:27	01:26	01:22	01:22	01:17	01:14
<b>(Kr) Noah:</b>	01:24	01:24	01:25	01:18	01:19	01:15	01:10
<b>(Rü) Lena:</b>	01:38	01:42	01:42	01:36	01:35	01:28	01:25
<b>(Kr) Lisa M.:</b>	01:30	01:30	01:32	01:26	01:25	01:16	01:12
<b>(Kr) Tabea:</b>	01:35	01:34	01:34	01:29	01:29	01:22	01:17
<b>(Kr) Julia:</b>	01:33	01:31	01:33	01:28	01:27	01:26	01:28
<b>(Br) Pauline:</b>	01:48	01:47	01:47	01:41	01:39	01:32	01:30
<b>(Kr) Lisa R.:</b>	01:32	01:31	01:32	01:28	01:27	01:21	01:19

50bel.	max
<b>(De) Fabio:</b>	00:27,73
<b>(De) Joshua:</b>	00:30,00
<b>(Rü) Noah:</b>	00:37,64
<b>(Kr) Lena:</b>	00:30,07
<b>(De) Lisa M.:</b>	00:31,02
<b>(Kr) Tabea:</b>	00:31,48
<b>(De) Julia:</b>	00:35,42
<b>(De) Pauline:</b>	00:33,45
<b>(Kr) Lisa R.:</b>	00:36,95



@5:00
<b>BZ6</b>
02:13
02:30
02:20
02:25
02:24
02:39
02:56
02:27
02:39

@2:45
<b>BZ6</b>
01:28
01:11
01:09
01:20
01:08
01:07
01:20
01:28
01:18

# Trainingsplan 15 (Mi. 13.2. 9:30 - 11:30 Uhr Bahn 6)

**EIN** 10x 100 BZ2-3 @ 2:15' 1,00 km  
- 25DeTÜ + 75bel.  
- 25RüTÜ + 75bel.  
- 25BrTÜ + 75bel.  
- 25KrTÜ + 75bel.

---

2x 4x (50Ar+Fp BZ3 + 400 BZ3-4 + 50Ar+Fp BZ5) 4,00 km  
P: 10" / 15" / 30"  
De - Kr - De  
Br - Rü - Br  
Rü - Kr - Rü  
Kr - Rü - Kr

**AUS** bel keine gL BZ2 0,30 km

**Gesamt:** 5,30 km

## Details:

**Ziel:** schnelles GA, Kraft Arme

---

**Fabio:**

---

**Joshua:**

---

**Noah:**

---

**Lena:**

---

**Lisa M.:**

---

**Tabea:**

---

**Julia:**

---

**Pauline:**

---

**Lisa R.:**

---

**sonstiges:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trainingsplan 16 (Do. 14.2. 7:30 - 9:25 Uhr Bahn 6)

<b>EIN</b>	4x (200Kr + 50kein Kr) BZ2-3 P:1'	1,00 km
<hr/>		
	3x (100Ar bel. + 200gL bel.) BZ3 P:1'	0,90 km
	400Rü + 400Kr BZ3 P:1'	0,80 km
	50bel. BZ6 + 100bel. BZ4 + 200bel. BZ2 P:15"/10"/1'	0,70 km
	2x (100Be bel. + 200gL bel.) BZ3 P:45"	0,60 km
	500bel. Kombinationen 50iger We. BZ3 P:45"	0,50 km
	400La BZ3 P:45"	0,40 km
	6x (15HLTpmax. + 35BZ2) P:30"	0,30 km
	200HLBe BZ3 P:30"	0,20 km
<hr/>		
<b>AUS</b>	100La fußwärts BZ1-2	0,10 km

**Gesamt:** 5,50 km

## Details:

**Ziel:** mittlerer GA Umfang, Abwechslungsreich, etwas lockerer vor Test mittags

**Fabio:**

**Joshua:**

**Noah:**

**Lena:**

**Lisa M.:**

**Tabea:**

**Julia:**

**Pauline:** fiebrig :( kein Training

**Lisa R.:**

**sonstiges:**

## Trainingsplan 17 (Do. 14.2. 14:00 - 16:00 Uhr Bahn 6)

<b>EIN</b>	1200Kr BZ2 P:3'	1,20 km
	8x 200 HL BZ5-6 @ 8'	1,60 km
<b>AUS</b>	1200bel. BZ2	1,20 km

4,00 km

### Details:

	<b>Fabio L.</b> De	Zugfreq. @ ca. 80m	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'	<b>Joshua B.</b> La
1	02:27,39	34,0	26	22	02:38,02
2	02:30,32	35,0	30	22	02:41,73
3	02:32,23	35,0	29	23	02:43,89
4	02:34,26	36,5	29	21	02:40,57
5	02:33,64	35,1	29	22	02:40,57
6	02:35,29	34,3	31	19	02:41,42
7	02:34,04	35,1	33	20	02:42,20
8	02:31,13	40,6	33	22	02:40,29
<b>Ø 200m</b>	<b>02:32,29</b>	<b>35,7</b>	<b>30,00</b>	<b>21,38</b>	<b>02:41,09</b>

	<b>Julia E.</b> La	Zugfreq. @ ca. 80m	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'	<b>Lisa R.</b> Kr
1	02:54,39	-	28	23	02:31,51
2	02:57,92	-	30	23	02:31,40
3	02:59,39	-	31	24	02:34,00
4	03:00,07	-	28	21	02:31,04
5	02:59,60	-	29	22	02:35,45
6	03:04,32	-	29	23	02:32,52
7	03:05,70	-	28	20	02:33,42
8	03:00,82	-	30	20	02:36,45
<b>Ø 200m</b>	<b>03:00,28</b>	<b>0,0</b>	<b>29,13</b>	<b>22,00</b>	<b>02:33,22</b>

Tabea - kein Training wegen .

Pauline nur locker bzw. 1x schnell - langsamer Einstieg nach kurz

Zugfreq. @ ca. 80m	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'	<b>Noah B.</b> Kr	Zugfreq. @ ca. 80m	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'	<b>Lisa M.</b> Kr	Zugfreq. @ ca. 80m	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'
-	31	17	02:19,64	35,5	29	27	02:23,42	38,5	29	23
-	31	20	02:20,76	35,5	32	27	02:21,48	38,5	32	23
-	30	14	02:22,80	35,5	29	24	02:21,30	38,5	31	21
-	30	17	02:20,95	35,1	33	27	02:21,86	40,0	32	21
-	30	15	02:23,13	34,7	28	23	02:20,54	38,0	32	22
-	28	19	02:23,42	34,3	31	22	02:20,00	40,6	32	22
-	29	19	02:25,23	34,4	32	27	02:17,92	38,4	33	24
-	31	15	02:25,92	33,5	31	26	02:18,51	38,9	33	24
<b>0,0</b>	<b>30,00</b>	<b>17,00</b>	<b>02:22,73</b>	<b>34,8</b>	<b>30,63</b>	<b>25,38</b>	<b>02:20,63</b>	<b>38,9</b>	<b>31,75</b>	<b>22,50</b>

Zugfreq. @ ca. 80m	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'	<b>Pauline B.</b> La	Zugfreq. @ ca. 80m	nach Anschlag	nach 1'	<b>Lena L.</b> Rü	Zugfreq. @ ca. 80m	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'
36,5	27	-	02:43,07	-	23	20	02:39,13	33,0	30	22
37,0	29	23	-	-	-	-	02:43,20	38,0	32	23
38,0	30	22	-	-	-	-	02:42,80	35,5	31	23
38,9	29	19	-	-	-	-	02:42,00	35,1	31	23
37,1	30	17	-	-	-	-	02:41,67	36,0	32	23
36,9	32	19	-	-	-	-	02:42,26	36,0	31	-
37,9	29	22	-	-	-	-	02:41,20	35,6	32	23
38,4	32	20	-	-	-	-	02:41,10	35,1	32	23
<b>37,6</b>	<b>29,75</b>	<b>20,29</b>	<b>02:43,07</b>	<b>-</b>	<b>23,00</b>	<b>20,00</b>	<b>02:41,67</b>	<b>35,5</b>	<b>31,38</b>	<b>22,86</b>

zum Krankheitsausfall.

# Trainingsplan 18 (Fr. 15.2. 9:30 - 11:30 Uhr Bahn 6)

<b>EIN</b>	400bel. + SS, 200Kr, 400Ar bel. BZ2-3 P:10"	1,00 km
	10x 200Kr BZ4-5 @ 3'	2,00 km
	500lo. bel. wenig Kr, viel Rü BZ2-3 P:2'	0,50 km
	10x 200Kr BZ4-5 @ 3'	2,00 km
<b>AUS</b>	500lo. bel. BZ2	0,60 km

Gesamt: 6,10 km

Details: 2x 10x 200F @ 3' Pulsvorgabe zw. 25-max.27 (10") dazw. 500lo.

	<b>Fabio L.</b> Kr	Puls nach Anschlag	<b>Joshua B.</b> Kr	Puls nach Anschlag	<b>Noah B.</b> Kr	Puls nach Anschlag
1	02:32,00		02:38,00		02:34,00	
2	02:33,00		02:35,00		02:33,00	
3	02:33,00		02:41,00		02:32,00	
4	02:30,00		02:43,00		02:31,00	
5	02:34,00		02:37,00		02:36,00	
6	02:33,00		02:35,00		02:34,00	
7	02:32,00		02:38,00		02:33,00	
8	02:31,00		02:37,00		02:31,00	
9	02:31,00		02:36,00		02:32,00	
10	02:30,00	27	02:39,00	23	02:28,00	29
1	02:35,00		02:31,00		02:34,00	
2	02:34,00		02:29,00		02:31,00	
3	02:33,00		02:29,00		02:31,00	
4	02:29,00		02:30,00		02:30,00	
5	02:30,00		02:29,00		02:31,00	
6	02:29,00		02:29,00		02:31,00	
7	02:31,00		02:31,00		02:32,00	
8	02:29,00		02:27,00		02:26,00	
9	02:31,00		02:29,00		02:27,00	
10	02:31,00	27	02:26,00	27	02:29,00	29
<b>Ø 200m</b>	<b>02:31,55</b>	<b>27,0</b>	<b>02:33,45</b>	<b>25,0</b>	<b>02:31,30</b>	<b>29,0</b>

<b>Lisa M.</b> Kr	Puls nach Anschlag	<b>Pauline B.</b> Kr	Puls nach Anschlag	<b>Lena L.</b> Kr	Puls nach Anschlag	<b>Lisa R.</b> Kr	Puls nach Anschlag
02:37,00		02:39,00		02:42,00		02:39,00	
02:37,00		02:39,00		02:36,00		02:38,00	
02:39,00		02:41,00		02:39,00		02:39,00	
02:40,00		02:39,00		02:40,00		02:39,00	
02:39,00		02:38,00		02:41,00		02:41,00	
02:39,00		02:41,00		02:41,00		02:38,00	
02:41,00		02:40,00		02:40,00		02:36,00	
02:40,00		02:39,00		02:38,00		02:36,00	
02:39,00		02:41,00		02:42,00		02:40,00	
02:40,00	27	02:41,00	25	02:40,00	26	02:40,00	24
02:39,00		02:40,00		02:38,00		02:39,00	
02:41,00		02:42,00		02:38,00		02:40,00	
02:41,00		02:41,00		02:38,00		02:40,00	
02:39,00		02:39,00		02:38,00		02:39,00	
02:40,00		02:40,00		02:38,00		02:40,00	
02:40,00		02:38,00		02:39,00		02:41,00	
02:39,00		02:39,00		02:37,00		02:41,00	
02:37,00		02:40,00		02:38,00		02:38,00	
02:40,00		02:39,00		02:40,00		02:39,00	
02:39,00	27	02:40,00	24	02:38,00	26	02:40,00	24
<b>02:39,30</b>	<b>27,0</b>	<b>02:39,80</b>	<b>24,5</b>	<b>02:39,05</b>	<b>26,0</b>	<b>02:39,15</b>	<b>24,0</b>

## Trainingsplan 19 (Fr. 15.2. 14:00 - 16:00 Uhr Bahn 6)

<b>EIN</b>	200La BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200HLTÜ bel. We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200LaBe +Brett BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200NLTÜ bel. We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200bel. BZ2 P:5'	0,20 km

---

6x 100HL max. @ ca. 8' 0,60 km

<b>AUS</b>	ca. 35min. ganz locker (BZ1-2)	1,20 km
	- bel. BZ2-3 P:30"	
	- Ar/Be bel. We. BZ2-3 P:30"	
	- Wagef./Ad/gL bel. BZ2 We.	

**Gesamt:** 2,80 km

### Details:

	<b>Fabio L.</b> De	Puls nach Anschlag	Puls nach 3'	<b>Joshua B.</b> De	Puls nach Anschlag
1	01:04,26	33	17	01:08,02	30
2	01:05,54	30	16	01:08,08	28
3	01:05,83	32	21	01:07,86	28
4	01:03,16	31	20	01:08,57	-
5	01:06,39	28	16	01:08,92	28
6	01:04,36	32	17	01:09,10	28
<b>Ø 100m</b>	<b>01:04,92</b>	<b>31,00</b>	<b>17,83</b>	<b>01:08,42</b>	<b>28,40</b>

	<b>Julia E.</b> De	Puls nach Anschlag	Puls nach 3'	<b>Lisa R.</b> Kr	Puls nach Anschlag
1	01:20,36	30	-	01:10,10	31
2	01:23,92	30	21	01:10,67	31
3	01:26,36	32	21	01:09,23	30
4	01:24,95	32	20	01:10,02	32
5	01:28,42	32	23	01:11,39	29
6	01:28,45	32	24	01:09,60	32
<b>Ø 100m</b>	<b>01:25,41</b>	<b>31,33</b>	<b>21,80</b>	<b>01:10,17</b>	<b>30,83</b>

In Kontext zu sehen!

Pauline mehr erholt wegen weniger Training zuvor.

Fabio tags zuvor bereits 8x 200De



Puls nach 3'	<b>Noah B.</b> Kr	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'	<b>Lisa M.</b> De	Puls nach Anschlag	Puls nach 3'
12	01:04,41	32	14	01:10,67	32	21
11	01:04,02	28	15	01:11,32	33	20
13	01:03,02	30	17	01:11,36	32	21
13	01:03,45	32	16	01:12,07	32	21
11	01:02,67	33	14	01:13,02	30	20
17	01:03,67	34	17	01:12,36	32	23
<b>12,83</b>	<b>01:03,54</b>	<b>31,50</b>	<b>15,50</b>	<b>01:11,80</b>	<b>31,83</b>	<b>21,00</b>

Puls nach 1'	<b>Pauline B.</b> De	nach Anschlag	nach 1'	<b>Lena L.</b> Rü	Puls nach Anschlag	Puls nach 1'	<b>Tabea G.</b> Kr	Puls nach Anschlag	Puls nach 3'
17	01:11,80	29	17	01:14,39	30	21	01:12,54	29	18
19	01:12,20	27	17	01:15,16	30	21	01:13,17	29	17
18	01:11,92	28	17	01:15,95	32	21	01:12,92	29	17
19	01:12,16	27	17	01:15,82	31	22	01:14,13	29	18
18	01:12,16	29	17	01:16,36	30	22	01:10,54	31	18
19	01:12,36	26	17	01:15,45	31	22	01:11,16	31	16
<b>18,33</b>	<b>01:12,10</b>	<b>27,67</b>	<b>17,00</b>	<b>01:15,52</b>	<b>30,67</b>	<b>21,50</b>	<b>01:12,41</b>	<b>29,67</b>	<b>17,33</b>

## Trainingsplan 20 (Sa. 16.2. ca. 9:45 - 11:30 Uhr Bahn 6)

**EIN** 3x 800BZ2-3 2,40 km  
- 200bel.  
- 2x 50n. Ansage  
- 400bel.  
- 2x 50n. Ansage

**AUS** **50bel. max.** 0,05 km  
50bel. BZ1 0,05 km

**Gesamt:** 2,50 km

### Details:

**Ziel: lockere Einheit mit traditionell 50m bel. max. zum Schluss**

**Fabio: Kr 00:26,23**

**Joshua: Kr 00:27,10**

**Noah: Kr 00:29,76**

**Lena: Kr 00:29,70**

**Lisa M.: Rü 00:33,70**

**Tabea: Br 00:41,51**

**Julia: De 00:34,70**

**Pauline: Br 00:41,02**

**Lisa R.: Kr 00:32,07**

**sonstiges:**