

# Zeitplan TL Fuerteventura 2015

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	10. Feb	11. Feb	12. Feb	13. Feb	14. Feb	15. Feb	16. Feb	17. Feb	18. Feb	19. Feb	20. Feb	21. Feb	
06:30	Check 6:40Uhr												
07:00	ab Stuttgart 8:40 - 12:05											Zimmer räumen	
07:30		Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	
08:00													
08:30		Gelenke kreisen	Hampelmann	Gelenke kreisen	indiv. Gym	Hampelmann	Gelenke kreisen	indiv. Gym	Hampelmann	Gelenke kreisen	Hampelmann	Gelenke kreisen	
09:00		TP2 (Bahn 1)	TP4 (Bahn 1)	TP6 (Bahn 1)	TP7 (Bahn 2)	TP9 (Bahn 2)	TP11 (Bahn 2)	TP12 (Bahn 2)	TP14 (Bahn 2)	TP16 (Bahn 1)	TP17 (Bahn 1)	TP19 (Bahn 1)	
09:30		9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	9 - 11:00 Uhr	
10:00		5,0 km	4,5 km	6,0 km	5,6 km	5,7 km	6,0 km	5,6 km	5,2 km	4,5 km	5,3 km	4,5 km	
10:30		Eingangstest 12x 200	kurze Sachen Tempo	lang, locker ökonomisch	TE, Kr Starts Tempo GA	Umfang /TE	Fp/Fins KA	Sprints Anschlag Abstoß /Tp	Überlänge Stehvermögen	2x 6x 50HL TEST	lang, locker ökonomisch	Eingangstest 12x 200	
11:00		Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Blackroll- Orange	Foto :-)
11:30		Massage 11:15 - 12:00 Uhr				Massage 11:15 - 12:00 Uhr		Massage 11:15 - 12:00 Uhr		Massage 11:15 - 12:00 Uhr			
12:00		Seil springen Gym			Seil springen Gym				Seil springen Gym		Seil springen Gym		
12:30	auschecken Fuerte	12:00 - 12:45 Kraftraum Schnellkraft ausschütteln		Strand oder	12:00 - 12:45 Kraftraum Kraftausdauer ausschütteln		mit Mountain- bike ca. 40-50km 5h locker mit Pausen Freizeit	12:30 - 15:00 Uhr	12:00 - 12:45 Kraftraum statisch/dyn. ausschütteln	zur freien Ver- fügung Strand shopping Pool	12:00 - 12:45 Kraftraum Kraftausdauer ausschütteln	Abholung Fahrt Flugh.	
13:00		joggen		zum	joggen			joggen					
13:30	Fahrt ins Hotel	2x 2,5km + 30' Übungen Reaktion / S- baden		Shoppen bzw. zur	2x 2,5km + 30' Übungen Koordination KA baden			2x 2,5km + 30' Übungen Parcour Spielchen					
14:00						13:30 - 14:30 Massage			13:30 - 14:30 Massage				
14:30	Zimmer beziehen			freien									
15:00	Anlage			Verf- fügung									
15:30	Hampelmann	Gym-Theraband	Antagonisten		Gym-Theraband	Antagonisten		Gym-Theraband	Antagonisten		indiv. Gym		
16:00	TP1 (Bahn 1)	TP3 (Bahn 1)	TP5 (Bahn 1)		TP8 (Bahn 4)	TP10 (Bahn 2)		TP13 (Bahn 2)	TP15 (Bahn 5)		TP18 (Bahn 6)		
16:30	16 - 18:00Uhr	16 - 18:00 Uhr	16 - 18:00 Uhr		16 - 18:00 Uhr	16 - 18:00 Uhr		16 - 18:00 Uhr	16 - 18:00 Uhr		16 - 18:00 Uhr		
17:00	5,0 km	5,6 km	5,8 km		5,6 km	5,5 km		5,2 km	5,2 km		5,2 km	Abflug n. S	
17:30	Fuerte	TÜ Rü-Start We/Tp	Fp/Fins KA		TE, De Starts Tempo Be/Ar	8x400F Test		h. Tempo halten / ökonomisch	Be/Ar BZ2-BZ4		TÜ locker		
18:00	"warmup"											14:15 - 19:35 Uhr	
18:30	lockern, dehnen	lockern, dehnen	lockern, dehnen		lockern, dehnen	lockern, dehnen		lockern, dehnen	lockern, dehnen		lockern, dehnen		
19:00	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend		
19:30	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen		
20:00													
20:30		Massage 20:15 - 21:30 Uhr	Massage 20:15 - 21:30 Uhr		Massage 20:15 - 21:30 Uhr	Massage 20:15 - 21:30 Uhr		Massage 20:15 - 21:30 Uhr	Massage 20:15 - 21:30 Uhr		Massage 20:15 - 21:30 Uhr	Abholung 20:15	
21:00		4 Personen	4 Personen		4 Personen	4 Personen		4 Personen	4 Personen		4 Personen		
21:30													
22:00													

Gesamtkilometer: 101,00 km

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 1

Dienstag	
10. Feb	
06:30	Check 6:40Uhr
07:00	ab Stuttgart
07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	auschecken Fuerte
12:30	
13:00	
13:30	Fahrt ins Hotel
14:00	
14:30	Zimmer beziehen
15:00	Anlage
15:30	10' warmup Land
16:00	TP1 (Bahn 1) 16 - 18:00Uhr
16:30	4,0 km
17:00	locker ein, Tü
18:00	10' cooldown Land
18:30	
19:00	Abend
19:30	Essen
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

Dienstag 10.02.2015	
Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
15:50	<b>warmup</b> 5' Hampelmann in vers. Ausführungen n. Vorgabe
15:53	
15:56	
15:59	1000bel. Ar + Brett / gL i. bel. We. BZ2-3 P:1' 1,00
16:02	<i>Uwasserzug: vorne lang/lansam - hintern raus hohes Tempo</i>
16:05	
16:08	
16:11	
16:14	
16:17	
16:20	1000bel. HLTÜ / gL i. bel. We. BZ2-3 P:1' 1,00
16:23	<i>- HLTÜ zu entspannter Üwasserphase</i>
16:26	
16:29	
16:32	
16:35	
16:38	
16:41	1000bel. Be + Brett/gL i. bel. We. BZ2-3 P:1' 1,00
16:44	<i>Kr / Rü lo. Fußgelenk, De Hüfte, Br Beschleunigung</i>
16:47	
16:50	
16:53	
16:56	
16:59	
17:02	1000bel.NLTÜ / gL i. We. Bel. BZ2-3 P:1' 1,00
17:05	<i>NLTÜ zu individuellen Fehlern</i>
17:08	
17:11	
17:14	
17:17	
17:20	
17:23	1000bel.Kombinationen / gL i. bel. We. BZ2-3 1,00
17:26	<i>möglichst keine Kombi wiederholt sich</i>
17:29	
17:32	
17:35	
17:38	
17:41	
17:44	
17:47	
17:50	
17:53	
17:56	
17:59	
18:02	<b>cooldown</b> 6-7' lockeres dehnen, Schulter, Rumpf, Füße
18:05	
18:08	
18:11	
18:14	
Gesamt Km: 5,00	

Hilfsmittel: Pullkick

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 2

Mittwoch 11. Feb	
06:30	
07:00	
07:30	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr
08:00	
08:30	10' warmup
09:00	TP2 (Bahn 1) 9 - 11:00 Uhr 5,0 km
09:30	Eingangstest
10:00	
10:30	10' cooldown
11:00	Massage 11:15 - 12:00 Uhr
11:30	
12:00	
12:30	12:30 - 15:00 Uhr
13:00	joggen 2x 2,5km + Baden + 20-30' Übungen
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	10' warmup
16:00	TP3 (Bahn 1) 16 - 18:00 Uhr 5,6 km
16:30	
17:00	
17:30	10' cooldown
18:00	
18:30	
19:00	Abend Essen
19:30	
20:00	Massage 20:15 - 21:30 Uhr
20:30	
21:00	4 Personen
21:30	
22:00	

Mittwoch 11.02.2015	
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
08:50	warmup 7-8' Gelenk kreisen
08:53	
08:56	
08:59	EIN 600bel. BZ2, alle La P:3'
09:02	
09:05	
09:08	
09:11	Eingangstest 2,40
09:14	12x 200 @ 5' (12x Kr, Rü, oder La)
09:17	
09:20	
09:23	
09:26	
09:29	
09:32	
09:35	
09:38	
09:41	
09:44	
09:47	
09:50	
09:53	
09:56	
09:59	
10:02	
10:05	
10:08	
10:11	
10:14	AUS 200bel. Be + 400bel. Ar + 400bel. gL BZ2 P:1'
10:17	
10:20	
10:23	
10:26	
10:29	
10:32	
10:35	10x (50TÜ + 50gL BZ2 n. Ansage) @ 2'
10:38	
10:41	
10:44	
10:47	
10:50	
10:53	
10:56	
10:59	
11:02	cooldown 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange
11:05	
11:08	
11:11	
11:14	
Gesamt Km: 5,00	

Hilfsmittel: Pullkick  
Blackroll- Orange

Mittwoch 11.02.2015	
Land 12:30 - 15:00 Uhr (12:20 Uhr Lobby, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
12:20	joggen an den Strand, ca. 2,5 km - 17'
12:23	
12:26	
12:29	
12:32	
12:35	
12:38	
12:41	
12:44	12:45 - 13:15 Uhr - Reaktion, Schnelligkeit Übungen nach Ansage
12:47	
12:50	
12:53	
12:56	
12:59	
13:02	
13:05	
13:08	
13:11	
13:14	
13:17	
13:20	cooldown 10' lockern, dehnen, Lauschule
13:23	
13:26	
13:29	
13:32	1:10 h zur freien Verfügung chillen, baden, Strandwanderung... bis 14:40 Uhr
13:35	
13:38	
13:41	
13:44	
13:47	
13:50	
13:53	
13:56	
13:59	
14:02	
14:05	
14:08	
14:11	
14:14	
14:17	
14:20	
14:23	
14:26	
14:29	
14:32	
14:35	
14:38	
14:41	zurück joggen zum Hotel, ca. 2,5km - 17'
14:44	

Hilfsmittel: Laufbekleidung  
kleiner Rucksack (zum Joggen)  
Badesachen  
Sonnenbrille  
Sonnencreme  
Handtuch

Mittwoch 11.02.2015	
Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
15:50	warmup 5 Gymnastikübungen nach Ansage mit Theraband
15:53	
15:56	
15:59	EIN 200bel. BZ2 P:10"
16:02	200HLTÜ, 25iger We. BZ2 P:1'
16:05	
16:08	
16:11	10x 100Rü @ 2:15' BZ3
16:14	- Rückenstart + Tp max, weit, ebenfalls 2. Tp
16:17	
16:20	
16:23	
16:26	
16:29	10x 100 De/Kr i. We. @ 2:15'
16:32	- Blockstart + Tp + Übergang max. Rest BZ2-3
16:35	
16:38	
16:41	
16:44	
16:47	
16:50	5x 200La @ 4:15"
16:53	- Schwerpunkt Wenden/Tp/Übergang
16:56	
16:59	
17:02	
17:05	
17:08	
17:11	10x 200Kr @ BZ2-3 @ 4'
17:14	- ruhig, wenig Rotation, fast Abschlag, Tempo im Abdruck
17:17	
17:20	
17:23	
17:26	
17:29	
17:32	
17:35	
17:38	
17:41	
17:44	
17:47	
17:50	
17:53	AUS 200Kr BZ2 P:1'
17:56	
17:59	
18:02	cooldown 6-7' lockeres dehnen, Schulter, Rumpf, Füße
18:05	
18:08	
18:11	
18:14	
Gesamt Km: 5,60	

Hilfsmittel: Theraband

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 3

Donnerstag 12. Feb	
06:30	
07:00	
07:30	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr
08:00	
08:30	10' warmup
09:00	TP4 (Bahn 1)
09:30	9 - 11:00 Uhr 4,5 km
10:00	kurze Sachen für Freq
10:30	10' cooldown
11:00	
11:30	
12:00	12:00 - 12:45 Kraftraum
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	10' warmup
16:00	TP5 (Bahn 1)
16:30	16 - 18:00 Uhr 5,8 km
17:00	härter, aber längere Strecken
17:30	
18:00	10' cooldown
18:30	
19:00	Abend
19:30	Essen
20:00	Massage
20:30	20:15 - 21:30 Uhr 4 Personen
21:00	
21:30	
22:00	

Donnerstag 12.02.2015	
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
08:50	<b>warmup</b> 5-7' Hampelmann - <i>verschiedene Ausführungen</i>
08:53	
08:56	
08:59	
09:02	<b>EIN</b> 200La BZ2-3 (25TÜ+25gL) P:10" 0,20
09:05	200Be bel. + Pullkick BZ2-3 P:10" 0,20
09:08	200Ar bel. + Pullkick BZ2 P:2' 0,20
09:11	
09:14	
09:17	<i>zu zweit nebeneinander</i>
09:20	8x 50Kr progressiv BZ3 - BZ6 @ wenn zwei bei der Mitte sind 0,40
09:23	
09:26	
09:29	400bel. BZ2-3 P:1' 0,40
09:32	
09:35	
09:38	8x 50Rü progressiv BZ3 - BZ6 @ wenn zwei bei der Mitte sind 0,40
09:41	
09:44	
09:47	400bel. BZ2-3 P:45" 0,40
09:50	
09:53	
09:56	8x 50Kr degressiv BZ6 - BZ3 @ wenn zwei bei der Mitte sind 0,40
09:59	
10:02	
10:05	400bel. BZ2-3 P:45" 0,40
10:08	
10:11	
10:14	8x 50Rü degressiv BZ6 - BZ3 @ wenn zwei bei der Mitte sind 0,40
10:17	
10:20	400bel. BZ2-3 P:45" 0,40
10:23	
10:26	
10:29	
10:32	
10:35	<b>AUS</b> 6x 100 n. Ansage @ 2:15' 0,60
10:38	
10:41	
10:44	
10:47	
10:50	100Ad BZ1 0,10
10:53	
10:56	
10:59	
11:02	<b>cooldown</b> 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange
11:05	
11:08	
11:11	
11:14	
Gesamt Km: 4,50	

Hilfsmittel: Pullkick  
Blackorange Roll

Donnerstag 12.02.2015	
Land Kraftraum 12:00 - 12:45 Uhr (11:45 Uhr Piazza Family Resort)	
Uhrzeit	
11:45	<b>warmup</b> 5' Seil springen
11:47	5' leichte Gymnastik
11:49	
11:51	
11:53	
11:55	
11:57	
11:59	
12:01	45' Schnellkraftzirkel
12:03	- <i>je nach vorhandenen Geräten/Möglichkeiten</i>
12:05	
12:07	
12:09	
12:11	
12:13	
12:15	
12:17	
12:19	
12:21	
12:23	
12:25	
12:27	
12:29	
12:31	
12:33	
12:35	
12:37	
12:39	
12:41	
12:43	
12:45	<b>cooldown</b> ca. 8' aushängen, Gelenk kreisen, ausschütteln
12:47	
12:49	
12:51	
12:53	
12:55	
12:57	

Hilfsmittel: leichte Turnbekleidung  
Sprungseil  
Handtuch

Donnerstag 12.02.2015	
Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
15:50	<b>warmup</b> 7-8' Stärkung der Antagonisten mittels Theraband
15:53	
15:56	
15:59	
16:02	<b>EIN</b> 2x 6x 50 BZ2 @ 1' De, Rü, Br, Kr, HL, 1. NL 0,60
16:05	
16:08	
16:11	
16:14	3x 2x 200 +Fp / ohne i. We. BZ3 @ 4' 1,20
16:17	- Kr+Fp, Kr ohne
16:20	- Rü +Fp, Rü ohne
16:23	- La +Fp La ohne
16:26	
16:29	
16:32	
16:35	200bel. BZ2 P:1' 0,20
16:38	3x (200 +Fins, 100 ohne) BZ3 @ 4'/2:15' 0,90
16:41	- Kr + FF, Br ohne
16:44	- Rü + FF, De ohne
16:47	- bel. +FF, bel. Ohne
16:50	
16:53	
16:56	
16:59	200bel. BZ2 P:1' 0,20
17:02	
17:05	5x 500
17:08	- 400La BZ2-3 @ 6:30' + 100 HL BZ4 @ 2' 0,50
17:11	- 400La BZ2-3 @ 6:30' + 100 1.NL BZ4 @ 2' 0,50
17:14	- 400La BZ2-3 @ 6:30' + 100 HL BZ4 @ 2' 0,50
17:17	- 400La BZ2-3 @ 6:30' + 100 2.NL BZ4 @ 2' 0,50
17:20	- 400La BZ2-3 @ 6:30' + 100 HL BZ4 @ 2' 0,50
17:23	
17:26	
17:29	
17:32	
17:35	
17:38	
17:41	
17:44	
17:47	
17:50	
17:53	<b>AUS</b> 200bel. i. RüLa BZ1-2 0,20
17:56	
17:59	
18:02	<b>cooldown</b> 6-7' lockeres dehnen, Schulter, Rumpf, Füße
18:05	
18:08	
18:11	
18:14	
Gesamt Km: 5,80	

Hilfsmittel: Fingerpaddels  
Pullkick  
Theraband  
Kurzfloßen

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 4

Freitag 13. Feb		Freitag 13.02.2015 Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
06:30		Uhrzeit	
07:00		08:50	warmup 5-7' Gelenk kreisen
07:30	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	08:53	
08:00		08:56	
08:30	10' warmup	08:59	
09:00	TP6 (Bahn 1) 9 - 11:00 Uhr 6,0 km lang, ökonomisch BZ2-3	09:02	6x 1000 BZ2-3 P:2' 6,00
09:30		09:05	- alle lang, locker, sauber und ökonomisch,
10:00		09:08	- möglichst wenig Züge pro Bahn
10:30		09:11	
11:00		09:14	- 1000Kr
11:30	Strand oder	09:17	- 400La P:45" 300La P:30" 200La, P:20" 100La
12:00		09:20	- 1000 i. RÜLa (das meiste in RÜgL unterbrochen von Ad.)
12:30	Corralejo	09:23	- 400La P:45" 300La P:30" 200La, P:20" 100La
13:00	zum	09:26	- 1000Kr
13:30	Shoppen	09:29	- 400La P:45" 300La P:30" 200La, P:20" 100La
14:00	bzw.	09:32	
14:30	zur	09:35	
15:00	freien	09:38	
15:30		09:41	
16:00	Verf-	09:44	
16:30	fügung	09:47	
17:00	(nicht	09:50	
17:30	einzel!)	09:53	
18:00		09:56	
18:30		09:59	
19:00	Abend	10:02	
19:30	Essen	10:05	
20:00		10:08	
20:30		10:11	
21:00		10:14	
21:30		10:17	
22:00		10:20	
		10:23	
		10:26	
		10:29	
		10:32	
		10:35	
		10:38	
		10:41	
		10:44	
		10:47	
		10:50	
		10:53	
		10:56	
		10:59	
		11:02	cooldown 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange
		11:05	
		11:08	
		11:11	
		11:14	
		Gesamt Km: 6,00	

Hilfsmittel: Blackorange Roll

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 5

Samstag	
14. Feb	
06:30	
07:00	
07:30	Frühstück
08:00	7:30 - 8:30 Uhr
08:30	10' warmup
09:00	TP7 (Bahn 2)
09:30	9 - 11:00 Uhr
10:00	5,6 km
10:30	Kr Starts, We. Umfang
11:00	10' cooldown
11:30	Massage 11:15 - 12:00 Uhr
12:00	
12:30	12:30 - 15:00 Uhr
13:00	joggen
13:30	2x 2,5km
14:00	+ Baden + 20-30' Übungen
14:30	
15:00	
15:30	10' warmup
16:00	TP8 (Bahn 4)
16:30	16 - 18:00 Uhr
17:00	5,6 km
17:30	De Starts, We. Fins Umfang
18:00	
18:30	10' cooldown
19:00	Abend
19:30	Essen
20:00	Massage
20:30	20:15 - 21:30 Uhr
21:00	4 Personen
21:30	
22:00	

Samstag 14.02.2015		
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)		
Uhrzeit		
08:50	<b>warmup</b> 6-8' individuelles aufwärmen	
08:53		
08:56		
08:59	<b>EIN</b> 200La BZ2-3 P:10"	0,20
09:02	300Ar bel. BZ2 P:10"	0,30
09:05	100Be bel. BZ2 P:2'	0,10
09:08		
09:11		
09:14	2x 6x 100Kr @ 2:30' + Start	1,20
09:17	- Start + Tp + Übergang max. - Rest BZ2-3	
09:20	- Start + 25 max. - Rest BZ2-3	
09:23	- Start + 37,50max. + Rest BZ2-3	
09:26	- Start + 50max. + Rest BZ2	
09:29	- 55max. + Rest BZ2	
09:32	- 65max. + Rest BZ2	
09:35		
09:38	3,3km BZ3	
09:41	- 50De P:15" 100Kr P:15"	0,15
09:44	- 100De P:20" 200Kr P:20"	0,30
09:47	- 150Br P:25" 300Kr P:25"	0,45
09:50	- 200Br P:30" 400Kr P:30"	0,60
09:53	- 300Rü P:35" 500Kr P:35"	0,80
09:56	- 400Rü P:40" 600Kr P:2'	1,00
09:59	<i>Technik geht vor!</i>	
10:02		
10:05		
10:08		
10:11		
10:14		
10:17		
10:20		
10:23		
10:26		
10:29		
10:32		
10:35		
10:38		
10:41	<b>AUS</b> 500bel. BZ2 - keine gL, bel. We.	0,50
10:44		
10:47		
10:50		
10:53		
10:56		
10:59		
11:02	<b>cooldown</b> 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange	
11:05		
11:08		
11:11		
11:14		
Gesamt Km:		5,60

Hilfsmittel: Pullkick  
Blackorange Roll

Samstag 14.02.2015		
Land 12:30 - 15:00 Uhr (12:20 Uhr Lobby, OASIS Family Resort)		
Uhrzeit		
12:20	joggen an den Strand, ca. 2,5km - 17'	
12:23		
12:26		
12:29		
12:32		
12:35		
12:38		
12:41		
12:44	12:45 - 13:15 Uhr - Kraftausdauer- Koordinationsspielchen	
12:47	<i>Übungen nach Ansage</i>	
12:50		
12:53		
12:56		
12:59		
13:02		
13:05		
13:08		
13:11		
13:14		
13:17		
13:20	<b>cooldown</b> 10' lockern, dehnen	
13:23		
13:26		
13:29		
13:32	1:10 h zur freien Verfügung	
13:35	chillen, baden, Strandwanderung...	
13:38	bis 14:40 Uhr	
13:41		
13:44		
13:47		
13:50		
13:53		
13:56		
13:59		
14:02		
14:05		
14:08		
14:11		
14:14		
14:17		
14:20		
14:23		
14:26		
14:29		
14:32		
14:35		
14:38		
14:41	zurück joggen zum Hotel, ca. 2,5km - 17'	
14:44		
Gesamt Km:		5,60

Hilfsmittel: Laufbekleidung  
kleiner Rucksack (zum Joggen)  
Badesachen  
Sonnenbrille  
Sonnencreme

Samstag 14.02.2015		
Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)		
Uhrzeit		
15:50	<b>warmup</b> 5-7' Gymnastikübungen nach Ansage mit Theraband	
15:53		
15:56		
15:59	<b>EIN</b> 400bel. i. BaLa BZ2 P:10"	0,40
16:02	300bel. i. RüLa BZ2 P:2'	0,30
16:05		
16:08		
16:11	2x 6x 100 @ 2:30' + Start 6x +FF, 6x ohne	1,20
16:14	- De Start + Tp + Übergang max. - Rest BZ2-3 bel.	
16:17	- De Start + 25 max. - Rest BZ2-3 bel.	
16:20	- De Start + 37,50max. + Rest BZ2-3 bel.	
16:23	- De Start + 50max. + Rest BZ2 bel.	
16:26	- De 55max. + Rest BZ2 bel.	
16:29	- De 65max. + Rest BZ2 bel.	
16:32		
16:35	1000, 900, 800, 700 BZ3 P: 1:30'	
16:38	- 500Kr + 200KrBe + Pullkick + 300KrAr + Gummi	1,00
16:41		
16:44		
16:47		
16:50		
16:53	- 500Rü + 200RüBe + 200RüAr + Gummi	0,90
16:56		
16:59		
17:02		
17:05		
17:08		
17:11	- 400HL/NL bel. We. + 200HLBe/NLBe bel. We. + 200HLAr/NLAr bel. We. +Gummi	0,90
17:14		
17:17		
17:20		
17:23		
17:26	- 400La + 200LaBe + 100LaAr + Pullkick	0,70
17:29		
17:32		
17:35		
17:38		
17:41		
17:44		
17:47		
17:50		
17:53	<b>AUS</b> 200bel. BZ1-2	0,20
17:56		
17:59		
18:02	<b>cooldown</b> 6-7' lockeres dehnen, Schulter, Rumpf, Füße	
18:05		
18:08		
18:11		
18:14		
Gesamt Km:		5,60

Hilfsmittel: Theraband  
Kurzfloßen  
Pullkick  
Gummi

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 6

Sonntag	
15. Feb	
06:30	
07:00	
07:30	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr
08:00	
08:30	10' warmup
09:00	TP9 (Bahn 2)
09:30	9 - 11:00 Uhr 5,7 km
10:00	Fp/ohne
10:30	10' cooldown
11:00	
11:30	
12:00	11:45 - 12:45 Kraftraum
12:30	10' cooldown
13:00	
13:30	13:30 - 14:30 Massage
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	10' warmup
16:00	TP10 (Bahn 2)
16:30	16 - 18:00 Uhr 5,5 km
17:00	Test
17:30	
18:00	10' cooldown
18:30	
19:00	Abend
19:30	Essen
20:00	Massage
20:30	20:15 - 21:30 Uhr 4 Personen
21:00	
21:30	
22:00	

Sonntag 15.02.2015		
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)		
Uhrzeit		
08:50	<b>warmup</b> 5-7' Hampelmann - <i>verschiedene Ausführungen</i>	
08:53		
08:56		
08:59		
09:02	<b>EIN</b> 10x 100 BZ2 @ 2' TÜ / bel. i. We. P:2'	1,00
09:05		
09:08		
09:11		
09:14		
09:17		
09:20		
09:23	400Kr+Fp + 300Kr + 200Kr+Fp + 100Kr <i>Ellenbogen stehen lassen, hohe Schulter</i>	1,00
09:26		
09:29		
09:32		
09:35		
09:38	400La+Fp + 300La + 200La+Fp + 100La <i>alle Lagen auf Abdruckgeschwindigkeit achten</i>	1,00
09:41		
09:44		
09:47		
09:50		
09:53		
09:56	400Rü+Fp + 300Rü + 200Rü+Fp + 100Rü <i>frühes Wasser fassen mit gleichzeitiger Rotation</i>	1,00
09:59		
10:02		
10:05		
10:08		
10:11		
10:14	400La+Fp + 300La + 200La+Fp + 100La <i>alle Lagen auf Abdruckgeschwindigkeit achten</i>	1,00
10:17		
10:20		
10:23		
10:26		
10:29		
10:32		
10:35		
10:38		
10:41		
10:44	<b>AUS</b> 2x (200Ar + 150Be) BZ2 P:15"	0,70
10:47		
10:50		
10:53		
10:56		
10:59		
11:02	<b>cooldown</b> 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange	
11:05		
11:08		
11:11		
11:14		
Gesamt Km: 5,70		

Hilfsmittel: Pullkick  
Fingerpaddels  
Blackorange Roll

Sonntag 15.02.2015		
Land Kraftraum 12:00 - 12:45 Uhr (11:45 Uhr Piazza Family Resort)		
Uhrzeit		
11:45	<b>warmup</b> 5' Seil springen	
11:47	5' leichte Gymnastik	
11:49		
11:51		
11:53		
11:55		
11:57		
11:59		
12:01	45' Kraftausdauerzirkel <i>- je nach vorhandenen Geräten/Möglichkeiten</i>	
12:03		
12:05		
12:07		
12:09		
12:11		
12:13		
12:15		
12:17		
12:19		
12:21		
12:23		
12:25		
12:27		
12:29		
12:31		
12:33		
12:35		
12:37		
12:39		
12:41		
12:43		
12:45	<b>cooldown</b> ca. 8' aushängen, Gelenk kreisen, ausschütteln	
12:47		
12:49		
12:51		
12:53		
12:55		
12:57		

Hilfsmittel: leichte Turnbekleidung  
Sprungseil  
Handtuch

Sonntag 15.02.2015		
Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)		
Uhrzeit		
15:50	<b>warmup</b> 7-8' Stärkung der Antagonisten mittels Theraband	
15:53		
15:56		
15:59		
16:02	<b>EIN</b> 600bel. BZ2 P:4'	0,60
16:05		
16:08		
16:11		
16:14	<b>8x 400Kr @ 8' TEST</b>	3,20
16:17		
16:20		
16:23		
16:26		
16:29		
16:32		
16:35		
16:38		
16:41		
16:44		
16:47		
16:50		
16:53		
16:56		
16:59		
17:02		
17:05		
17:08		
17:11		
17:14		
17:17	3x 500 - 500gL kein Kr BZ2-3 P:30"	0,50
17:20		
17:23		
17:26	- 500Ar BZ2-3 + Pullkick P:30"	0,50
17:29		
17:32		
17:35		
17:38	- 500 Be/bel. i. We. BZ2-3	0,50
17:41		
17:44		
17:47		
17:50		
17:53	<b>AUS</b> 200Ad, vers. Be, BZ1-2	0,20
17:56		
17:59		
18:02	<b>cooldown</b> 6-7' lockeres dehnen, Schulter, Rumpf, Füße	
18:05		
18:08		
18:11		
18:14		
Gesamt Km: 5,50		

Hilfsmittel: Pullkick  
Theraband

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 7

Montag 16. Feb	
06:30	
07:00	
07:30	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr
08:00	
08:30	10' warmup
09:00	TP11 (Bahn 2)
09:30	9 - 11:00 Uhr 6,0 km
10:00	lang, ökonomisch BZ2-3
10:30	10' cooldown
11:00	
11:30	Radtour
12:00	mit
12:30	Mountain-
13:00	bike
13:30	ca. 40-50km
14:00	5h
14:30	locker mit
15:00	Pausen
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	Abend
19:30	Essen
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

Montag 16.2.2015	
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
08:50	warmup 5-7' Gelenk kreisen
08:53	
08:56	
08:59	
09:02	<b>EIN</b> 10x (25Be + 75Ar) @ 1' BZ2 1,00
09:05	- De, Rü, Br, Kr, HL
09:08	
09:11	
09:14	
09:17	
09:20	10x 200Kr BZ3 @ 4' 2,00
09:23	- 2x +FF +Fp
09:26	- 2x +FF
09:29	- 2x +Fp
09:32	- 4x ohne Hilfsmittel
09:35	
09:38	
09:41	
09:44	
09:47	
09:50	
09:53	
09:56	
09:59	
10:02	10x 150Rü @ 3' 1,50
10:05	- 2x +FF +Fp
10:08	- 2x +FF
10:11	- 2x +Fp
10:14	- 4x ohne Hilfsmittel
10:17	
10:20	
10:23	
10:26	
10:29	10x 100 HL/NL i. We. @ 2' 1,00
10:32	- 2x +FF +Fp
10:35	- 2x +FF
10:38	- 2x +Fp
10:41	- 4x ohne Hilfsmittel
10:44	
10:47	
10:50	<b>AUS</b> 10x 50 @ 1' n. Ansage 0,50
10:53	
10:56	
10:59	
11:02	<b>cooldown</b> 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange
11:05	
11:08	
11:11	
11:14	
Gesamt Km: 6,00	

Hilfsmittel: Pullkick  
Fingerpaddel  
Kurzfloße  
Blackorange Roll

Montag 16.02.2015	
Radausfahrt 11:30 - ca. 17:30 Uhr (11:20 Uhr Piazza Family Resort)	
Uhrzeit	
11:30	
11:40	Radtour - Freizeit
11:50	ca. 6h
12:00	
12:10	Gegend erkunden
12:20	
12:30	mit Freizeitcharakter
12:40	
12:50	
13:00	
13:10	
13:20	
13:30	
13:40	
13:50	
14:00	
14:10	
14:20	
14:30	
14:40	
14:50	
15:00	
15:10	
15:20	
15:30	
15:40	
15:50	
16:00	
16:10	
16:20	
16:30	
16:40	
16:50	
17:00	
17:10	
17:20	
17:30	

Hilfsmittel: Radhelm  
Radhose  
Trikot  
kleine Rucksack  
Trinkflasche  
ev. Badesachen  
Geldbeutel



# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 8

Dienstag 17. Feb	
06:30	
07:00	
07:30	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr
08:00	
08:30	10' warmup
09:00	TP12 (Bahn 2)
09:30	9 - 11:00 Uhr 5,6 km
10:00	kurze Sachen für Freq
10:30	10' cooldown
11:00	Massage 11:15 - 12:00 Uhr
11:30	
12:00	
12:30	12:30 - 15:00 Uhr
13:00	joggen 2x 2,5km + Baden + 20-30' Übungen
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	10' warmup
16:00	TP13 (Bahn 2)
16:30	16 - 18:00 Uhr 5,2 km
17:00	Rü Starts, We. Umfang, Tempo
17:30	
18:00	10' cooldown
18:30	
19:00	Abend
19:30	Essen
20:00	Massage 20:15 - 21:30 Uhr
20:30	
21:00	4 Personen
21:30	
22:00	

Dienstag 17.02.2015	
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
08:50	warmup 7-8' individuelle Gymnastik
08:53	
08:56	
08:59	<b>EIN</b> 400Kr BZ2 P:10" 0,40
09:02	300Rü BZ2-3 P:10" 0,30
09:05	200Br BZ2-3 P:10" 0,20
09:08	100De BZ3 P:2' 0,10
09:11	
09:14	
09:17	
09:20	4x (200Sprints + 800BZ2-3) P:2' - (16,66iger Sprints) 4,00
09:23	- 1. +Abstoß Tp Übergang
09:26	- 2. max. aus ruhender Position
09:29	- 3. max. mit Anschlag
09:32	- 4. mit Hände an der Wand und Wende
09:35	- 5. max. aus ruhender Position
09:38	- 6. max mit Anschlag aus ruhender Position
09:41	- 7. Pause
09:44	jeder jede Position 2x erreicht hat
09:47	Sprints: Kr, Rü, De, Kr
09:50	BZ2-3:Rü, bel., Kr, bel.
09:53	
09:56	
09:59	
10:02	
10:05	
10:08	
10:11	
10:14	
10:17	
10:20	
10:23	
10:26	
10:29	
10:32	
10:35	
10:38	
10:41	<b>AUS</b> 400bel. Ar + Pullkick 0,40
10:44	200bel. Be + Pullkick 0,20
10:47	
10:50	
10:53	
10:56	
10:59	
11:02	<b>cooldown</b> 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange
11:05	
11:08	
11:11	
11:14	
Gesamt Km: 5,60	

Hilfsmittel: Blackorange Roll

Dienstag 17.02.2015	
Land 12:30 - 15:00 Uhr (12:20 Uhr Lobby, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
12:20	joggen an den Strand, ca. 2,5km - 17'
12:23	
12:26	
12:29	
12:32	
12:35	
12:38	
12:41	
12:44	
12:47	
12:50	12:45 - 13:15 Uhr - Spielchen, Land/Wasser
12:53	Parcour durchs Gelände - auf Zeit
12:56	
12:59	
13:02	
13:05	
13:08	
13:11	
13:14	
13:17	
13:20	<b>cooldown</b> 10' lockern, dehnen
13:23	
13:26	
13:29	
13:32	
13:35	
13:38	
13:41	
13:44	
13:47	
13:50	
13:53	
13:56	
13:59	
14:02	
14:05	
14:08	
14:11	
14:14	
14:17	
14:20	
14:23	
14:26	
14:29	
14:32	
14:35	
14:38	
14:41	
14:44	
anschl. über die Stadt zurück zum Hotel laufen 45'	

Hilfsmittel: Laufbekleidung  
kleiner Rucksack (zum Joggen)  
Badesachen, Handtuch  
Sonnenbrille  
Sonnencreme

Dienstag 17.02.2015	
Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
15:50	warmup 5 Gymnastikübungen nach Ansage mit Theraband
15:53	
15:56	
15:59	<b>EIN</b> 400 Kombinationen, 25iger We, keine Wiederholungen P:2' 0,40
16:02	
16:05	
16:08	
16:11	
16:14	
16:17	
16:20	
16:23	
16:26	
16:29	400Kr BZ2-3 P:1' 0,40
16:32	
16:35	
16:38	
16:41	
16:44	
16:47	
16:50	
16:53	300Rü BZ2-3 P:1' 0,30
16:56	
16:59	
17:02	
17:05	
17:08	
17:11	
17:14	
17:17	
17:20	
17:23	
17:26	
17:29	
17:32	
17:35	
17:38	
17:41	
17:44	
17:47	
17:50	
17:53	
17:56	
17:59	
18:02	
18:05	
18:08	
18:11	
18:14	
Gesamt Km: 5,20	

Hilfsmittel: Theraband

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 9

Mittwoch 18. Feb	
06:30	
07:00	
07:30	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr
08:00	
08:30	10' warmup
09:00	TP14 (Bahn 2)
09:30	9 - 11:00 Uhr 5,2 km
10:00	Stehvermögen
10:30	10' cooldown
11:00	
11:30	
12:00	11:45 - 12:45 Kraftraum
12:30	10' cooldown
13:00	
13:30	13:30 - 14:30 Massage
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	10' warmup
16:00	TP15 (Bahn 5)
16:30	16 - 18:00 Uhr 5,2 km
17:00	TÜ
17:30	Umfang
18:00	10' cooldown
18:30	
19:00	Abend
19:30	Essen
20:00	Massage
20:30	20:15 - 21:30 Uhr 4 Personen
21:00	
21:30	
22:00	

Mittwoch 18.02.2015	
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
08:50	<b>warmup</b> 5-7' Hampelmann - <i>verschiedene Ausführungen</i>
08:53	
08:56	
08:59	
09:02	<b>EIN</b> 600bel., alle La, bel. We. BZ2 P:2' <span style="float: right;">0,60</span>
09:05	
09:08	
09:11	
09:14	2x 2200 <span style="float: right;">4,40</span>
09:17	- 225Kr BZ6 + Start + 25bel. BZ1 @ 4:30' (2.Rü)
09:20	- 550bel. BZ2-3 P:1'
09:23	- 125HL BZ6 + Start + 25 BZ1 @ 3'
09:26	- 550 BZ2-3 P:1'
09:29	- 75bel. BZ6 + Start + 25 BZ1 @ 2'
09:32	- 600 BZ2-3 P:2'
09:35	
09:38	
09:41	
09:44	
09:47	
09:50	
09:53	
09:56	
09:59	
10:02	
10:05	
10:08	
10:11	
10:14	
10:17	
10:20	
10:23	
10:26	
10:29	
10:32	
10:35	
10:38	<b>AUS</b> 200bel. BZ1-2 <span style="float: right;">0,20</span>
10:41	
10:44	
10:47	
10:50	
10:53	
10:56	
10:59	
11:02	<b>cooldown</b> 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange
11:05	
11:08	
11:11	
11:14	
Gesamt Km: 5,20	

Hilfsmittel: Blackorange Roll  
Pullkick

Mittwoch 18.02.2015	
Land Kraftraum 12:00 - 12:45 Uhr (11:45 Uhr Piazza Family Resort)	
Uhrzeit	
11:45	<b>warmup</b> 5' Seil springen
11:47	5' leichte Gymnastik
11:49	
11:51	
11:53	
11:55	
11:57	
11:59	
12:01	45' Kraftzirkel, statisch, dynamisch, Pause
12:03	- <i>je nach vorhandenen Geräten/Möglichkeiten</i>
12:05	
12:07	
12:09	
12:11	
12:13	
12:15	
12:17	
12:19	
12:21	
12:23	
12:25	
12:27	
12:29	
12:31	
12:33	
12:35	
12:37	
12:39	
12:41	
12:43	
12:45	<b>cooldown</b> ca. 8' aushängen, Gelenk kreisen, ausschütteln
12:47	
12:49	
12:51	
12:53	
12:55	
12:57	

Hilfsmittel: leichte Turnbekleidung  
Sprungseil  
Handtuch

Mittwoch 18.02.2015	
Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
15:50	<b>warmup</b> 7-8' Stärkung der Antagonisten mittels Theraband
15:53	
15:56	
15:59	
16:02	<b>EIN</b> 400bel. BZ2-3 P:15" <span style="float: right;">0,40</span>
16:05	400Ar bel. + Pullkick BZ2 P:1' <span style="float: right;">0,40</span>
16:08	
16:11	
16:14	
16:17	3x 1200 P:1' <span style="float: right;">3,60</span>
16:20	- 6x 100DeBe +FF BZ3 o.Brett / BZ4 +Bretti. We. @2'
16:23	- 400Kr BZ2-3 P:20"
16:26	- 200Kr BZ3-4 P:1:30'
16:29	
16:32	
16:35	
16:38	
16:41	- 6x 100RüBe +FF BZ3 / BZ4 i. We. @ 2'
16:44	- 400La BZ2-3 P:20"
16:47	- 200Rü BZ3-4 P:1:30'
16:50	
16:53	
16:56	
16:59	
17:02	
17:05	- 6x 100HLBe BZ3/BZ4 i. We. @ 2'
17:08	- 400Rü BZ2-3 P:20"
17:11	- 200Kr BZ3-4 P:1:30'
17:14	
17:17	
17:20	
17:23	
17:26	
17:29	
17:32	
17:35	
17:38	
17:41	
17:44	
17:47	
17:50	<b>AUS</b> 4x (50Ad + 50Wagef. + 100bel.) BZ2 <span style="float: right;">0,80</span>
17:53	
17:56	
17:59	
18:02	<b>cooldown</b> 6-7' lockeres dehnen, Schulter, Rumpf, Füße
18:05	
18:08	
18:11	
18:14	
Gesamt Km: 5,20	

Hilfsmittel: Kurzfloßen  
Pullkick

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 10

Donnerstag	
19. Feb	
06:30	
07:00	
07:30	Frühstück
08:00	7:30 - 8:30 Uhr
08:30	10' warmup
09:00	TP16 (Bahn 1)
09:30	9 - 11:00 Uhr
10:00	4,5 km
10:30	Test
11:00	10' cooldown
11:30	zur freien
12:00	Ver-
12:30	fügung
13:00	Strand
13:30	shopping
14:00	Pool
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	Abend
19:30	Essen
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

  

Donnerstag 19.02.2015	
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
Uhrzeit	
08:50	<b>warmup</b> 5-7' Gelenk kreisen
08:53	
08:56	
08:59	
09:02	<b>EIN</b> 700 Kr/Rü 50iger We. BZ2-3 P:1' <span style="float: right;">0,70</span>
09:05	
09:08	
09:11	<b>6x 50HL max. @ca. 3:15'</b> (zurück laufen)
09:14	
09:17	
09:20	
09:23	
09:26	
09:29	
09:32	
09:35	4x 800 BZ3 P:20" <span style="float: right;">3,20</span>
09:38	- La, 50iger We.
09:41	- Kr
09:44	- La, 50iger We.
09:47	- Rü
09:50	
09:53	
09:56	
09:59	
10:02	
10:05	
10:08	
10:11	
10:14	
10:17	
10:20	
10:23	<b>6x 50HL max. @ ca. 3:15'</b> (zurück laufen) <span style="float: right;">0,30</span>
10:26	
10:29	
10:32	
10:35	
10:38	
10:41	
10:44	<b>AUS</b> 300bel. BZ2-3 <span style="float: right;">0,30</span>
10:47	
10:50	
10:53	
10:56	
10:59	
11:02	<b>cooldown</b> 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange
11:05	
11:08	
11:11	
11:14	
Gesamt Km: 4,50	

Hilfsmittel: Blackorange Roll  
Pullkick

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 11

Freitag 20. Feb		Freitag 20.02.2015	
		Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
06:30		<b>Uhrzeit</b>	
07:00		08:50	<b>warmup</b> 5-7' Hampelmann - <i>verschiedene Ausführungen</i>
07:30	Frühstück 7:30 - 8:30 Uhr	08:53	
08:00		08:56	
08:30		08:59	
09:00	TP17 (Bahn 1) 9 - 11:00 Uhr 5,3 km	09:02	<b>EIN</b> 400bel. BZ2 P:1' 0,40
09:30		09:05	
10:00		09:08	
10:30		09:11	3x 400Kr BZ2-3 @ 7:30' 1,20
11:00		09:14	<i>lang, sauber, auf Zug</i>
11:30		09:17	
12:00	11:45 - 12:45 Kraftraum	09:20	
12:30		09:23	
13:00		09:26	
13:30	13:30 - 14:30 Massage	09:29	
14:00		09:32	3x 300Rü BZ2-3 @ 6' 0,90
14:30		09:35	<i>immer in Bewegung (Rotation), konti. Beinschlag</i>
15:00		09:38	
15:30		09:41	
16:00		09:44	
16:30		09:47	
17:00		09:50	3x 200La BZ2-3 @ 3:30' 0,60
17:30		09:53	<i>alle auf Zug, ökonomisch, Technik</i>
18:00		09:56	
18:30		09:59	
19:00	Abend Essen	10:02	
19:30		10:05	3x 100bel. BZ2-3 @ 2' 0,30
20:00	Massage 20:15 - 21:30 Uhr	10:08	
20:30		10:11	6x 100Be + Pullkick @ 2:15' 0,60
21:00		10:14	<i>2x (De BZ3, Rü BZ4, HL B6)</i>
21:30		10:17	
22:00		10:20	
		10:23	
		10:26	
		10:29	300bel. BZ2-3 P:1' 0,30
		10:32	
		10:35	
		10:38	6x 100Ar + Pullkick @ 2:15' (bei Gleichzug mit aktiver Hüfte) 0,60
		10:41	<i>2x (Br BZ3, Rü BZ4, HL B6)</i>
		10:44	
		10:47	
		10:50	
		10:53	<b>AUS</b> 300bel. BZ2 P:1' 0,30
		10:56	
		10:59	
		11:02	<b>cooldown</b> 6-7' am Beckenrand ausrollen mit Blackroll- Orange
		11:05	
		11:08	
		11:11	
		11:14	
			Gesamt Km: 5,20

Hilfsmittel: Blackorange Roll  
Pullkick

Freitag 20.02.2015	
Land Kraftraum 12:00 - 12:45 Uhr (11:45 Uhr Piazza Family Resort)	
	<b>Uhrzeit</b>
11:45	<b>warmup</b> 5' Seil springen
11:47	5' leichte Gymnastik
11:49	
11:51	
11:53	
11:55	
11:57	
11:59	
12:01	45' Kraftausdauerzirkel
12:03	<i>- je nach vorhandenen Geräten/Möglichkeiten</i>
12:05	
12:07	
12:09	
12:11	
12:13	
12:15	
12:17	
12:19	
12:21	
12:23	
12:25	
12:27	
12:29	
12:31	
12:33	
12:35	
12:37	
12:39	
12:41	
12:43	
12:45	<b>cooldown</b> ca. 8' aushängen, Gelenk kreisen, ausschütteln
12:47	
12:49	
12:51	
12:53	
12:55	
12:57	

Hilfsmittel: leichte Turnbekleidung  
Sprungseil  
Handtuch

Freitag 20.02.2015	
Wasser 16:00 - 18:00 Uhr (15:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)	
	<b>Uhrzeit</b>
15:50	<b>warmup</b> 7-8' individuelle Gymnastik
15:53	
15:56	
15:59	
16:02	<b>EIN</b> 20x 50@ 1' HL /bel. NL i. We. BZ2-3 1,00
16:05	
16:08	
16:11	5,2 noch mal TÜ, Wagef. Umfang
16:14	
16:17	8x 500 4,00
16:20	- 2x 50TÜ. N. Ansage @ 1'
16:23	- 2x 100TÜ n. Ansage @ 2'
16:26	- 200gL n. Ansage P:45"
16:29	
16:32	1. / 5. zu De
16:35	2. / 6. zu Rü
16:38	3. / 7. zu Br
16:41	4. / 8. zu Kr
16:44	
16:47	
16:50	
16:53	
16:56	
16:59	
17:02	
17:05	
17:08	
17:11	
17:14	
17:17	
17:20	
17:23	
17:26	
17:29	
17:32	
17:35	
17:38	
17:41	
17:44	
17:47	
17:50	
17:53	<b>AUS</b> 200bel. BZ2 0,20
17:56	
17:59	
18:02	<b>cooldown</b> 6-7' lockeres dehnen, Schulter, Rumpf, Füße
18:05	
18:08	
18:11	
18:14	
	Gesamt Km: 5,20

Hilfsmittel: Kurzfloßen  
Pullkick

# Trainingslager Fuerteventura 2015 - TAG 12

Samstag 21. Feb	
06:30	
07:00	Zimmer räumen
07:30	Frühstück
08:00	7:30 - 8:30 Uhr
08:30	10' warmup
09:00	TP19 (Bahn 1)
09:30	9 - 11:00 Uhr 4,5 km
10:30	Abschlusstest
11:00	10' cooldown
11:30	Abholung
12:00	Fahrt Flugh.
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	Abflug n. S
17:30	
18:00	14:15 - 19:35 Uhr
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	Abholung 20:15
21:00	
21:30	
22:00	

Samstag 21.02.2015		
Wasser 9:00 - 11:00 Uhr (8:50 Uhr 50m Becken, OASIS Family Resort)		
Uhrzeit		
08:50	warmup	8' Gelenk kreisen
08:53		
08:56		
08:59	EIN	600bel. BZ2, alle La P:3'
09:02		
09:05		
09:08		
09:11		
09:14		<b>Abschlusstest</b>
09:17		<b>12x 200 @ 5' (12x Kr, Rü, oder La)</b>
09:20		
09:23		
09:26		
09:29		
09:32		
09:35		
09:38		
09:41		
09:44		
09:47		
09:50		
09:53		
09:56		
09:59		
10:02		
10:05		
10:08		
10:11		
10:14		200bel. Be + 400bel. Ar + 400bel. gL BZ2 P:1'
10:17		
10:20		
10:23		
10:26		
10:29		
10:32		
10:35	AUS	5x (50TÜ + 50gL BZ2 n. Ansage) @ 2'
10:38		
10:41		
10:44		
10:47		
10:50		
10:53		
10:56		
10:59		
11:02		Abschlussfoto :-)
11:05		
11:08		
11:11		
11:14		
		Gesamt Km: 4,50