Trainingslager Tenero - Januar 2017

Montag, 2. Januar 2017

Bahn 1 | Bahn 2 | Bahn 3 | Bahn 4 | kleines B. | Athletik

07:00 – 07:30 Abfahrt Aalen
07:30 – 08:30 Uhr Abfahrt in Saulgau Hallenbad
08:30 – 09:45 ca. 10:00 Uhr Treffpunkt Lindau/ Bregenz
09:45 – 12:30 ca. Ankunft Tenero
12:30 – 13:45 Zimmerbezug / Sportanlagenbesichtigung
15:45 - 15:55 Uhr am Becken - **10' indiv. warmup**
15:45 – 16:15 EIN: 3x 2x 100 BZ2 @ 2'
- 4x Br, Be + 1x gl. bel.
16:15 – 17:45 **2x 4x 500 BZ3 @ 8'**
400F + 100De
400F + 100Ru
400F + 100Br
400F + 100La
17:30 – 17:45 AUS: 10x 100 @ 2:30'
- 50TÜ n. Ansage + 50gL
- Kr/Rü Atmeßstelle
5700
18:00 Uhr - **5 - 10' indiv. cooldown**
18:30 - 19:15 Uhr **Abendessen**
20:00 - 20:45 Uhr **Turnhalle, Spielchen, Stabi, …**

Dienstag, 3. Januar 2017

Bahn 1 | Bahn 2 | Bahn 3 | Bahn 4 | kleines B. | Athletik

7:30 - 8:00 Uhr **Frühstück**
8:00 - 8:45 Uhr **Turnhalle oder joggen (Richtung Locarno und zurück)**
EIN: 4x 400BZ2 H L/ NL 1. Wie
- 200Kr + Gummi P:15"
- 100gL P:10"
- 100Be + Brett P:30"
20x50De @ 1'
- 400La + 300Rü + 200Br + 100Kr
- 400La + 300Br + 200Kr + 100Rü
- 400La + 300Kr + 200Rü + 100Br
5700
11:15 - 12:00 Uhr **aktive Regenerationsmaßnahmen, Blackroll, …**
12:00 - 12:45 Uhr **Mittagessen**
14:30 - 15:30 Uhr **Kraftraum**
14:30 - 15:30 Uhr **Turnhalle**
15:45 - 15:55 Uhr am Becken - **10' indiv. warmup**
EIN: 12x 50LuWe BZ2 @ 1'
8x 5x 200Kr @ 3:30' (+30" zum verdichten)
- 5x 200 + W.Hose/Fp
- 5x 200 ohne
- 5x +W.Hose
- 5x 200 ohne
- 5x 200 +Fp
AUS: 20Zwi gl. kein Kr
6800
18:00 Uhr - **5 - 10' indiv. cooldown**
18:30 - 19:15 Uhr **Abendessen**
20:00 - 20:45 Uhr **Turnhalle, Spielchen, Stabi, …**

Mittwoch, 4. Januar 2017

Bahn 1 | Bahn 2 | Bahn 3 | Bahn 4 | kleines B. | Athletik

7:30 - 8:00 Uhr **Frühstück**
8:00 - 8:45 Uhr **Turnhalle oder joggen (Richtung Locarno und zurück)**
EIN: 200bel. BZ2 @ 6'
1000Be TEST
100bel. BZ1 @ 5'
2000La TEST
100bel. BZ1 @ 5'
3000Kr TEST (+200bel. BZ1)
6600
11:15 - 12:00 Uhr **aktive Regenerationsmaßnahmen, Blackroll, …**
12:00 - 12:45 Uhr **Mittagessen**
14:30 - 15:30 Uhr **Kraftraum**
14:30 - 15:30 Uhr **Turnhalle**
15:45 - 15:55 Uhr am Becken - **10' indiv. warmup**
EIN: 200bel. BZ2 @ 6'
40x 50De @ 1'
8x 200Kr @ 3:30'
2x BZ2: 3, 4, 4-5'
8x :03 @ 2' 4x HL /4x NL
16x 50 @ 1'
2x (4x HL /4x NL)
AUS: 400bel. BZ2
5800
18:00 Uhr - **5 - 10' indiv. cooldown**
18:30 - 19:15 Uhr **Abendessen**
20:00 - 20:45 Uhr **Turnhalle, Spielchen, Stabi, …**

Donnerstag, 5. Januar 2017

Bahn 1 | Bahn 2 | Bahn 3 | Bahn 4 | kleines B. | Athletik

7:30 - 8:00 Uhr **Frühstück**
8:00 - 8:45 Uhr **Turnhalle oder joggen (Stadion - Tempowechsel)**
EIN: 10x 60Kr @ 1:15' n. Ansage
Technik_Wasserdrage_ruhig und ökonomisch
5x800F @ 12' (14')
AUS:
- 4x 100Rü BZ2 @ 2'
- 4x (50De + 50Br) BZ2 @ 2'
- 8x (50Kr bel. + 50Br bel.) BZ2 @
6100
11:15 - 12:00 Uhr **aktive Regenerationsmaßnahmen, Blackroll, …**
12:00 - 12:45 Uhr **Mittagessen**
Ausflug / trainingsfrei / ….
Abendessen 18:30 - 19:15 Uhr

Freitag, 6. Januar 2017

Bahn 1 | Bahn 2 | Bahn 3 | Bahn 4 | kleines B. | Athletik

7:30 - 8:00 Uhr **Frühstück**
8:00 - 8:45 Uhr **Turnhalle oder joggen (Stadion - Coopertest)**
EIN:2x (6x 50) Ar/Beigl. BZ2
5x(R/B/BZ3 + 03HLmax.) P:10"/20"/1'
- 50 + 250Kr
- 100 + 200Kr
- 150L + 150Ku + 50bel. BZ2
- 50HLmax.
HL/Kr, Be/Kr, Rü/Kr, Br/Kr, HL/Kr
AUS:100Ad BZ1
6000
11:15 - 12:00 Uhr **aktive Regenerationsmaßnahmen, Blackroll, …**
12:00 - 12:45 Uhr **Mittagessen**
14:30 - 15:30 Uhr **Kraftraum**
14:30 - 15:30 Uhr **Turnhalle**
15:45 - 15:55 Uhr am Becken - **10' indiv. warmup**
EIN: 400bel. gL.; Ba La BZ2
300bel. gL.; Rü La BZ2
60x50De @ 1'
2x(5x200) @ 4'
4x 50Kr/Be @ 1' + 200Kr @ 4'
2x 150Kr/Be @ 2' + 200Kr @ 4'
- 200gL bel. K Kr @ 4'
AUS: 100Ad
5800
18:00 Uhr - **5 - 10' indiv. cooldown**
18:30 - 19:15 Uhr **Abendessen**
20:00 - 20:45 Uhr **Turnhalle, Spielchen, Stabi, …**

Samstag, 7. Januar 2017

Bahn 1 | Bahn 2 | Bahn 3 | Bahn 4 | kleines B. | Athletik

7:30 - 8:00 Uhr **Frühstück**
8:00 - 8:45 Uhr **Turnhalle oder joggen Stadion - Steigerungsläufe**
- 200La
- 200Ar bel.
8x 50
- 200La
- 200Ar bel.
8x100
4x 200BZ2 P:15"
- 200Ar
4000
11:15 - 12:00 Uhr **Zimmer räumen**
12:00 - 12:45 Uhr **Mittagessen**
13:45 Uhr am Becken - **10' indiv. warmup**
EIN: 200bel. BZ2
200Ar bel. +Brett BZ2
400gL bel. BZ2 P:8"
8x200HL Pansoldtest
18x @ 2:30' (25TÜ n. A. + 75gL)
4100
16:00 Uhr - **5 - 10' indiv. cooldown**
Heimfahrt
Ankunft gegen Abend ca. 21:00 Uhr

Legende

Zuständigkeit:

Schrift	alle gemeinsam
Schrift	Olaf
Schrift	Patrick
Schrift	Dieter

einzupacken! Gummi
Fingerpaddles
Pullkick
Theraband
Blackroll
Widerstandhose
- alles in Meshbag

Hallensportausrüstung: Hallenturnschuhe, kurze/lange Sporthose, T-Shirt
Joggenausrüstung: Joggingschuhe, Laufhose lang, Laufjacke, Mütze / Handschuhe
Latexschläuche für Abstoß / Tp Training
keine Hartschalenkoffer sondern nur weiche Taschen

Bluetoothbox, Laptop groß (WK Meldungen)
Musik auf Rechner und Handy ziehen oder Festplatte

02.01.2016	5700
03.01.2016	5700
03.01.2016	6800
04.01.2016	6600
04.01.2016	5800
05.01.2016	6100
06.01.2016	6000
06.01.2016	5800
07.01.2016	4000
07.01.2016	4100
Gesamt:	**56.6**

Gruppe 1 - Schwerpunkt "Lang" (400F, 800F, 1500F, 400L)

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Michael Prausmüller ('00)
		Emily Reimer ('00)
		Celine Poyatos ('01)

Gruppe 2 - "Mittelstrecke" 200er Br, Rü, Kr, De, La

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Niklas Weiß ('97)
		Julian Schneider ('99)
		Larissa Erler ('04)
		Jan Köberle ('03)
		Emily Czekay ('03)

Gruppe 3 - "Sprinter" 50-100er Br, Rü, Kr, De, La

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Joana Bühler ('00)
		Alicia Poyatos ('03)
		Roman Boscher ('01)
		Lucas Wiegand ('01)

Gruppe A - HL "Delfin"

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau

Gruppe B - HL "Rücken"

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Roman Boscher ('01)

Gruppe C - HL "Brust"

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Niklas Weiß ('97)
		Jan Köberle ('03)
		Larissa Erler ('03)
		Joana Bühler ('01)
		Julian Schneider ('99)
		Lucas Wiegand ('01)
		Emily Czekay ('03)

Gruppe D - HL "Kraul"

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Michael Prausmüller ('00)
		Emily Reimer ('00)
		Alicia Poyatos ('03)
		Celine Poyatos ('01)

Gruppe I - 1.NL "Delfin"

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Celine Poyatos ('01)
		Jan Köberle ('03)

Gruppe II - 1.NL "Rücken"

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Michael Prausmüller ('00)
		Emily Reimer ('00)

Gruppe III - 1.NL "Brust"

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Alicia Poyatos ('03)

Gruppe IV - 1.NL "Kraul"

Bad Mergentheim	Schwäbisch Gmünd	Bad Saulgau
		Roman Boscher ('01)
		Larissa Erler ('03)
		Joana Bühler ('01)
		Julian Schneider ('99)
		Lucas Wiegand ('01)
		Emily Czekay ('03)
		Niklas Weiß ('97)