

Übersicht TL Heidelberg

Teilnehmer Dieter Thiemi
 Fabio Lisa
 Joshua Lena
 Adrian

mitzunehmen Sack - Brett
 - Gummi
 - Fingerpaddels
 - Swim Stroks
 - Kurzflosse
 - Theraband
 Isomatte für Gym.

Laufsachen Joggingschuhe
 Jogging Bekleidung

Taschengeld

Schwimmtensilien

Bekleidung für 4,5 Tage

und was sonst noch jeder so braucht ;-)

Mittwoch 11,70 km

Donnerstag 12,90 km

Freitag 11,50 km

Samstag 12,00 km

Sonntag 6,80 km

Gesamt: 54,90 km

	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09. März	10. März	11. März	12. März	13. März
07:00	Abfahrt 7:00Uhr			Frühstück	
07:15				7:00-7:45Uhr	
07:30					Frühstück
07:45			Joggen	Joggen	8:45-9:45Uhr
08:00			7:45-8:30	7:45-8:30	
08:15					(W07)
08:30					Wasser
08:45					8:00-10:00
09:00			Frühstück	Frühstück	6,40 km
09:15			9:00-9:45Uhr	9:00-9:45Uhr	
09:30				Bahn 4+5	
09:45				Langbahn	
10:00	(W01)	(W03)	(W05)		6,80 km
10:15	Wasser	Wasser	Wasser	für	
10:30	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	gemeinsame	Bahn 6+7
10:45				Freizeit	Langbahn
11:00	5,90 km	7,50 km	6,00 km	gestaltung	
11:15					Rückfahrt
11:30	Bahn 2+3	14, 15, 16, 17	Bahn 2+3	mit Tina	11:15Uhr
11:45	Langbahn	Kurzbahn	Langbahn		
12:00				ev.	Mittag
12:15				Schloss	essen
12:30	essen?!	Mittag	Mittag	HD	
12:45		essen	essen		
13:00	Einchecken	12:30 - 13:30	12:30 - 13:30		
13:15	13:00Uhr				
13:30					Ankunft
13:45					ca. 15:00Uhr
14:00	Stabi	Stabi	Stabi		
14:15	14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45		
14:30					
14:45					
15:00	(W02)	(W04)	(W06)	(W08)	
15:15	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	
15:30	15:00-17:00	10:00-12:00	15:00-17:00	15:00-17:00	
15:45					
16:00	5,80 km	5,40 km	5,50 km	5,60 km	
16:15					
16:30	Bahn 7+8	14, 15, 16, 17	Bahn 2+3	Bahn 6+7	
16:45	Langbahn	Kurzbahn	Langbahn	Langbahn	
17:00					
17:15					
17:30	Abend	Abend	Abend	Abend	
17:45	essen	essen	essen	essen	
18:00	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	
18:15					
18:30					
18:45	Massage	Massage	Massage	Massage	
19:00					
19:15	18:45-20:45	18:45-20:45	18:45-20:45	18:45-20:45	
19:30					

Trainingsplan 01 / 09.03.2011 vormittags

Trainingsplan 02 / 09.03.2011 nachmittags

EIN	3x 400 BZ2-3 P:10s	KrAr, 50Kombi/50TÜ, Kr	1,20 km
	3x {	30s stehend KrBe progr. - Ar an d. Seite	0,60 km
		200Kr BZ3	
	3x {	30s stehend DeBe progr. - Ar an d. Seite	0,60 km
		200Rü BZ3	
	LaPyramide +SS, +Fp, +FF		
	8x 50La + SS	ab alle 1:15min.	0,40 km
	4x 100La +Fp	ab alle 1:45min.	0,40 km
	2x 200La	ab alle 3:45min.	0,40 km
	400La +FF	ab 6:30 (Br mit DeWelle)	0,40 km
	2x 200La	ab alle 3:45min.	0,40 km
	4x 100La +SS	ab alle 2:15min.	0,40 km
	8x 50La +Fp	ab alle 60s	0,40 km
AUS	400Kr 3er, 5er, 7er	Zug i. We.	0,40 km
	200RüAr + DeBe, BrBe, RüBe, BrBe		0,20 km
	100Br	(langer Gleitzug)	0,10 km

EIN	12x 100m BZ2 P:5s		1,20 km
	- 50m Kombi		
	- 25m LaTÜ (3x (De.Rü,Br,Kr))		
	- 25m Wassergefühl (BaLa / RüLa i. We.)		
	12x 100KrBe BZ3 P:15s	(m. Brett und ohne i. We.)	1,20 km
	BZ2-3 P:je 10s		
	50bel.k. gL - 50De - 100Rü - 50Br		
	Koordination KrBe/KrAr		
	- 4x 50	ab alle 1:15 lo. 6erBe - Progr. KrAr	0,20 km
	200lo. bel.		0,20 km
	- 4x 50	ab alle 1:15 lo. 6erBe progr. - degr. KrAr	0,20 km
	200lo. bel.		0,20 km
	- 4x 50	6erBe max. bei Pfiff KrAr (normal)	0,20 km
	RüAr mit Gummi		0,40 km
	Rü + SS		0,60 km
	RüAr mit Gummi		0,40 km
	Rü + Fp		0,60 km
AUS	4x (25Wagef. + 25 bel. + 100Kr SpZ./GIZ.i.We.)		0,40 km

Biobank:

2min. Stufe leicht ein

2x 2min mittlere Stufe
Ziel möglichst viel Watt in 2 min.

dazw. Theraband (Antagonisten)

Gesamt: 5,90 km

Gesamt: 5,80 km

Trainingsplan 03 / 10.03.2011 vormittags

Trainingsplan 04 / 10.03.2011 nachmittags

EIN	300RüLa, 400BaLa, 200Kombi., 100Wagef.	1,00 km
	25x 200Kr BZ3	5,00 km
	01.-05. +SS ab alle 3:15min.	
	06.-10. +FF ab alle 3:00min.	
	11.-15. +Fp ab alle 3:00min.	
	16.-20. +FF +SS ab alle 3:00min.	
	21. - 25 gLage ohne Hilfsmittel ab alle 3:15min.	
	3x 400m BZ3 P:10s/20s	1,20 km
	- 100La - 200KrAr - 100La	
	- 100Kr - 200RüAr - 100Kr	
	- 100Rü - 200LaAr - 100Rü	
AUS	lo. bel. bis 10:00 Uhr	0,30 km

EIN	4x 200 BZ2 P:10s/ 20s	0,80 km
	50De - 100Kr - 50Kombis	
	50Br - 100Kr - 50Wagef. Fußw.	
	50Rü - 100Kr - 50bel. O. Üwph.	
	50Ad - 100Kr - 50HLTÜ	
	8x 200Kr ab alle 6min.	1,20 km
	80%,80%,80%, 85%; 85%; 90%, 95%, voll	
	400RüAr - 300RügL - 200RüBe	0,90 km
	BZ3 P:20s	
	8x 100HL ab alle 3min.	0,80 km
	80%,80%,80%, 85%; 85%; 90%, 95%, voll	
	400LaBe - 300Kr - 200La	0,90 km
	BZ3 P:20s	
	8x 50Kr ab alle 1:30min. (6erBe k.Abschlag)	0,40 km
	80%,80%,80%, 85%; 85%; 90%, 95%, voll	
AUS	bel. bis 17:00Uhr BZ2	0,40 km

Biobank:

2min. Stufe leicht ein

2x 2min mittlere Stufe
Ziel möglichst viel Watt in 2 min.

dazw. Theraband Antagonisten

Gesamt: 7,50 km

Gesamt: 5,40 km

Trainingsplan 05 / 11.03.2011 vormittags

EIN	200La, 4x50KrTÜ, 100Rü o. Üwph., 200Kr, 200La alle mit SS	0,90 km
3x	4x (75RüBe + 25DeBe re seitl.) BZ3 P:10s n. 100m 200Kr BZ3 P:10s 100Kr BZ4 P:20s 50Kr max. 50lo. Bel P:20s	2,40 km
	100Wagef.	0,10 km
3x	4x (75KrBe + 25DeBe li. seitl.) BZ3 P:10s n. 100m 200Rü BZ3 P:10s 100Rü BZ4 P:20s 50Rü max. 50lo. Bel P:20s	2,40 km
AUS	bel. bis 12:00Uhr	0,20 km

Gesamt: 6,00 km

Trainingsplan 06 / 11.03.2011 nachmittags

EIN	300bel. +SS, 400bel. +Fp, 300bel. k.Kr	1,00 km
	8x 100Kr BZ2 / BZ4 im We. ab alle 2:00min.	0,80 km
	100bel. - 200RüAr +SS - 100bel. BZ3 P:20s	0,40 km
	8x 100HL BZ2 / BZ4 im. We. ab alle 2:00min.	0,80 km
	100bel. - 200KrAr +Fp - 100bel. BZ3 P:20s	0,40 km
	6x 100Be ab alle 2:15min. 2x (Kr, Rü, De)	0,60 km
	500Kr +FF P:20s	0,50 km
	2x 200La / La rückw. P:20s	0,40 km
	300KrAr + Gummi P:20s	0,30 km
	2x 100La +Fp P:10s	0,20 km
AUS	100Ad + SS	0,10 km

Biobank:

2min. Stufe leicht ein

2x 2min mittlere Stufe
Ziel möglichst viel Watt in 2 min.

dazw. Theraband (Antagonisten)

Gesamt: 5,50 km

Trainingsplan 07 / 12.03.2011 vormittags

EIN	400Kr, 400La 25iger We. , 400Rü BZ2 P:20s	1,20 km
	10x 400m BZ3 P:10s / 20s	4,00 km
	- 1., 6. 100KrBe - 200KrAr - 100KrBe	
	- 2., 7. 50DeTÜ - 100Kr - 100RüTÜ	
	- 3., 8. 50Br - 100La - 50Rü progr.	
	- 4., 9. 4x 100Kr progr.	
	- 5., 10. 200La - 200La rückwärts	
AUS	KrAr + Brett	1,20 km
	immer 2 Bahnen Front Quadrant, 2 Sprinterz.	
	BZ2-3	

Gesamt: 6,40 km

Trainingsplan 08 / 12.03.2011 nachmittags

EIN	4x 300BZ2-3 P:30s bel., Kombis, TÜ, bel.	1,20 km
	1000m HLBe Test o. Rollwende	1,00 km
	6x 200BZ2-3 P: 10s	1,20 km
	1., 3., 5. RüAr	
	2., 4., 6. 100La + 100bel.	
	1000m KrAr Test	1,00 km
AUS	6x 200BZ2-3 P: 10s	1,20 km
	1., 3., 5. RüAr	
	2., 4., 6. 100La + 100bel.	

Gesamt: 5,60 km

Trainingsplan 09 / 13.03.2011 vormittags

EIN	20x 50iger La We. ab alle 60s	1,00 km
	Kr / Rü 50iger We. P: 1min.	1,00 km
	bel. + SS / HL + Fp 250iger We. P: 1min.	1,00 km
	5x 200La P: 1min.	1,00 km
	HLAr / Be bel. 50iger We. P: 1min.	1,00 km
	1.NLAr P:1min.	1,00 km
AUS	8x (50NL + 50Wagef.)	0,80 km

Gesamt: 6,80 km