Trainingsplan Winter 2024/2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Schüler D			S2	**Schwimmen** Halle Hempelmann 16:00-17:30 **Mira/Nils**	L2	**Laufen** DJK 16:30-17:30 **Mira**	H2	**Athletik & Spiel** GS Moritzberg 16:30-18:00 **Nils**	H3	**Athletik** Goethe Sporthalle 17:00-18:30 **Katja**				
Schüler C														
Schüler B														
Schüler A					L3	**Laufen** DJK 16:00-17:15 **Achim**								
Jugend B			S3	**Schwimmen** Halle Hempelmann 17:30-19:00 **Kai**							L4	**Laufen** DJK 14:00-15:15 **Raphael**	R1	**Radfahren** Treffpunkt Radrennbahn VfV Herren 10:30 **ohne** Damen 10:30 **Katja**
Jugend A														
Erwachsene & Jahrgang 2004 und älter	S1	**Schwimmen** Halle Hempelmann 20:30-22:00 **Achim**	L1	**Laufen** DJK 19:30-21:00 **Achim**	S4	**Schwimmen** Ameos-Klink 19:30-20:30 **Bianca**								
					S5	**Schwimmen** Wasserparadies 20:30-21:45 **Mira**			S6	**Schwimmen** Ameos-Klink 18:00-19:00 **Susan**			S8	**Schwimmen** Wasserparadies 8:00-9:00 **Ohne**
	H1	**Athletik** Gymnastikraum Renata Schule 18:00-19:00 **Manni**							S7	**Schwimmen** Wasserparadies 20:00-21:45 **Ohne**				

Trainingsinhalte Winter 2024/2025

Training-Nr.	TE	Zielgruppe	Voraussetzung	Inhalt	Trainingsziel	Bemerkung
S1	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme			Start ab sofort (5‘ vor offizieller Zeit vor Ort sein) An-/Abmeldung bei Achim nötig!
S2	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Erlernen der Kraultechnik, technikorientiertes Training (Nils) Technikorientiertes Training, Umfang (Mira)	Erlernen des Kraulschwimmens (Nils) Verbesserung von Technik, Ausdauer und Geschwindigkeit (Mira)	Start ab 16.10.24
S3	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme			Start ab sofort
S4	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Kraul Anfänger	Erlernen der Kraultechnik	Start ab 30.10.24
S5	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Sprinttraining, Techniktraining, moderates Intervalltraining	Erhöhung der Belastungstoleranz und Optimierung der Technik	Start ab sofort
S6	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Breitensport		Start ab 25.10.24
S7	Schwimmen	Erfahrene bzw. schnelle Schwimmer	regelmäßige Teilnahme			Start ab sofort
S8	Schwimmen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme			Offizielle Öffnungszeit
H1	Athletik	Lt. Trainingsübersicht				Start ab 21.10.24
H2	Athletik	Lt. Trainingsübersicht		Lauf ABC, Spiele	Spaß an der Bewegung	Start ab 23.10.24
H3	Athletik	Lt. Trainingsübersicht		Schwerpunkt: Athletik, Kraft, Stabilität	Verletzungsprävention und Verbesserung der Leistung	Start ab 25.10.24
R1	Radfahren	Lt. Trainingsübersicht	Rennrad, alternativ MTB oder etwas Geländegängiges, keine TT-Räder	Gemeinsame und lockere Radrunde. Fahrradwahl nach Absprache	Outdoor-Radfahrfähigkeiten aufrechterhalten und über den Winter bringen	Start ab sofort
L1	Laufen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Lauftechnik, Koordination, Intervalltraining	Verbesserung von Lauftechnik, Geschwindigkeit, Ausdauer, Kraft	Start ab sofort
L2	Laufen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Lauftechnik, Koordination, Intervalltraining	läuferische Ausbildung, altersmäßige Fähigkeitsentwicklung	Wetterfeste/reflektierende Kleidung/ Reflektorband, Start ab 16.10.24
L3	Laufen	Lt. Trainingsübersicht	regelmäßige Teilnahme	Lauftechnik, Koordination, Intervalltraining	läuferische Ausbildung, altersmäßige Fähigkeitsentwicklung	Start ab sofort
L4	Laufen	Offener Lauftreff für alle	1 Stunde Dauerlauf am Stück. Die Bereitschaft sein Tempo in einem gewissen Bereich zu halten.	Dauerlauf im Bereich GA 1 in 2-3 Gruppen, die sich je nach Tempo ergeben.	Grundlagenausdauer, Erhalt und Ausbau. 1 – 1,5 Stunden	Gruppenlauf! Durchgehende Betreuung durch einen Lauftrainer kann nicht sichergestellt werden.