



## Stundenbild *Kondition\_03\_60min.*

Name:  
Ortwin Khan

Datum:  
29.01.09

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	4'	Begrüßung und Vorstellung des Themas		4	0	-
2.	10'	Einschwimmen (verschiedene Lagen)	Aufwärmen mit/ohne Arme/Beine / Kraulen, Delphin, Rücken	14	500	ABC
3.	6'	Kraularmbewegung	2 x S-Form, 2 x Strecken, 2 x „Nachbrenner“	20	650	ABC
4.	6'	Kraulbeinschlag	Hin: Power, Rück: langsam	26	800	ABC
5.	6'	Brustschwimmen	Regeneration	32	950	BC
6.	6'	Unterwassersprints steigend uw: paarweise hin, Oberfläche langsam rück	Anaerobe Sprints	38	1100	ABC
7.	2'	Rückenschwimmen	Regeneration	40	1150	ABC
8.	6'	Überholsprints (Sprint an Gruppe vorbei)	Anaerobe Sprints	46	1300	ABC
9.	10'	Ausschwimmen verschiedene Lagen langsam	Aerobes Ausschwimmen	56	1550	ABC
10.	2'	Ausschwimmen Brustschwimmen	Regeneration	58	1600	BC
11.	2'	Debriefing, Dank und Abschied		60	1650	ABC