



TSV Riedlingen 1848 e.V.
Abteilung Schwimmen



Vortragende:
Falk Hollank
Julian Schneider
Zeit ca. 20 Minuten



TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Gliederung:

Vereinsgliederung/Schwimmgruppen

Funktionäre

Einrichtungen

Wettkampfgruppe 1

Schwimmtraining Leistungssport

Krafttraining Leistungssport

Training zu Hause für WK1

Zukunftsperspektiven



TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Vereinsgliederung/Schwimmgruppen

Breitensport

Frühschwimmer:

nach dem 1. Schwimmkurs
Vertiefung der Grundkenntnisse

2x pro Woche

Fördergruppe:

nach dem Frühschwimmerkurs
Erlernen aller Schwimmlagen

2x pro Woche

Freizeitschwimmer:

für nicht leistungsorientierte
Schwimmer

1x pro Woche

Sonntagsschwimmer:

speziell für Erwachsene unter
Anleitung

1x pro Woche

Leistungssport

Wettkampfgruppe 1:

2006-2003

Höchster Leistungsbereich
inkl. Kaderathleten

5-6 pro Woche

Wettkampfgruppe 2:

2011-2009

Leistungsaufbau f. zielorientierte
Schwimmer

3-4 pro Woche

Masters:

für leistungsorientierte Erwachsene

3x pro Woche

Schwimmkurse

Babyschwimmen

Kinderschwimmkurs

Aqua-Gymnastik

Schwimmen Ü40



TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Funktionäre



Vorstand:
Klaus Dorner



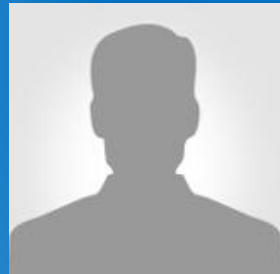
Sportl. Leitung:
Gottfried Wiedergrün



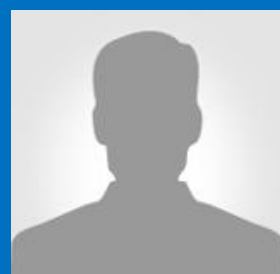
Trainer:
Winfried Craemer



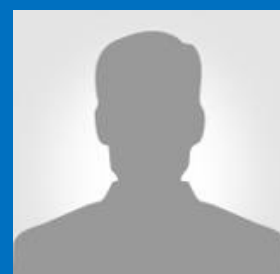
Trainer:
Julian Schneider



Trainer:
Falk Hollank



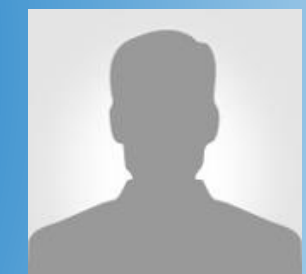
Trainer:
Alexander Hartmann



Trainer:
Rainer Ernst



Trainer:
Victor Rot



Trainer:
Claudia Müller



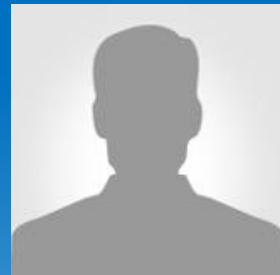
Trainer:
Manuela Gräser



Trainer:
Sarah Müller



Trainer:
Anita Holstein



Trainer:
Bianca Schneider



Wochenplan (WK1)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-10:15						Kraft	
10:15-12:00						Schwimmen 3500m -5000m	
16:00-18:00					Schwimmen 3500m -5000m		
17:00-18:30			Kraft / Stabilisierung				
17:15-18:15		Athletik					
17:30-19:00				Kraft			
18:15-20:15		Schwimmen 3500m -5000m					
18:30-20:30			Schwimmen 3500m -5000m				
19:00-20:45				Schwimmen 3500m -5000m			
Training für zu Hause	2-3mal Laufen a´6-10km / 3x Zugseiltraining / Dehnen und Mobilisieren						
	In den Ferien findet 2x pro Tag Schwimmtraining statt, ca. 7000m-10000m Tagesleistung						



TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Einrichtung / Schwimmhalle





TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Einrichtung / Gymnastikhalle (Heldenschmiede) Ca. 100m²



Sporadisch Turnhalle





Schwimmtraining Leistungssport (WK1)

- Derzeit 5 Wassereinheiten pro Woche (1,5h – 1,75h pro Einheit)
- Angepasstes Schwimmtraining für kurzfristige Ziele
- Angepasstes Schwimmtraining für langfristige Ziele (z. B. DJM)
- Vorbereitendes Schwimmtraining für Wettkämpfe
- Grundlagen und Ausdauertraining in wettkampffreien Zeiten (GA1 und GA2)
- Individuelles Training, angepasst auf die einzelnen Athleten
- Techniktraining inkl. Auswertung und Analysierung mit Hilfe von Kamera
- Erstellen und Anpassung von Trainingsplänen
- In den Ferien 2 Trainingseinheiten pro Tag

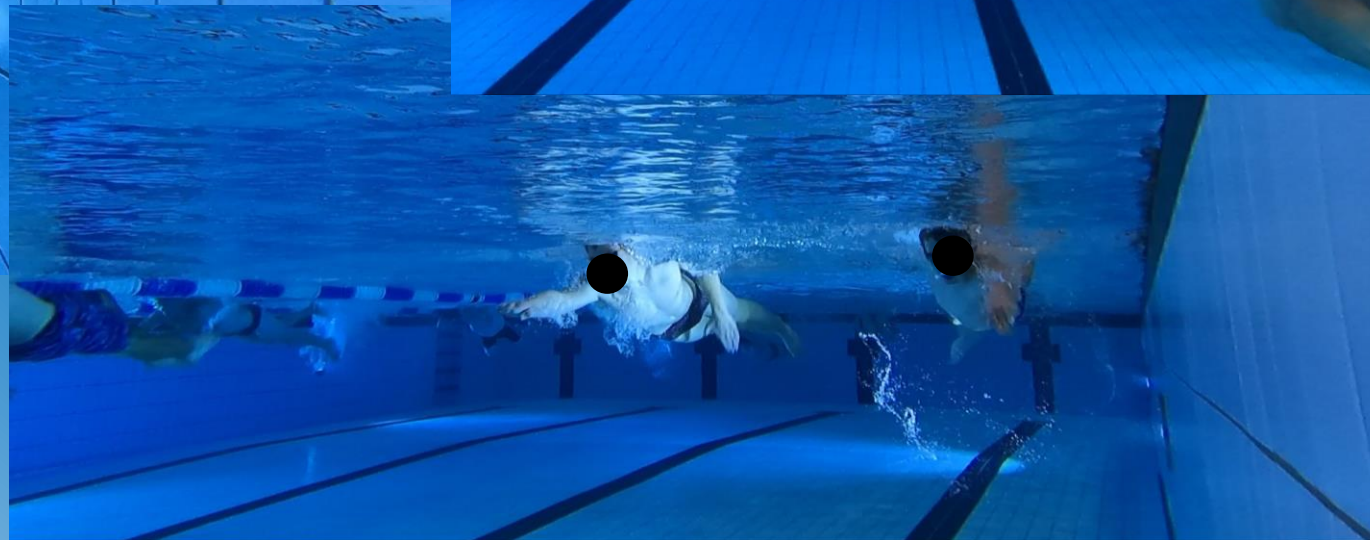
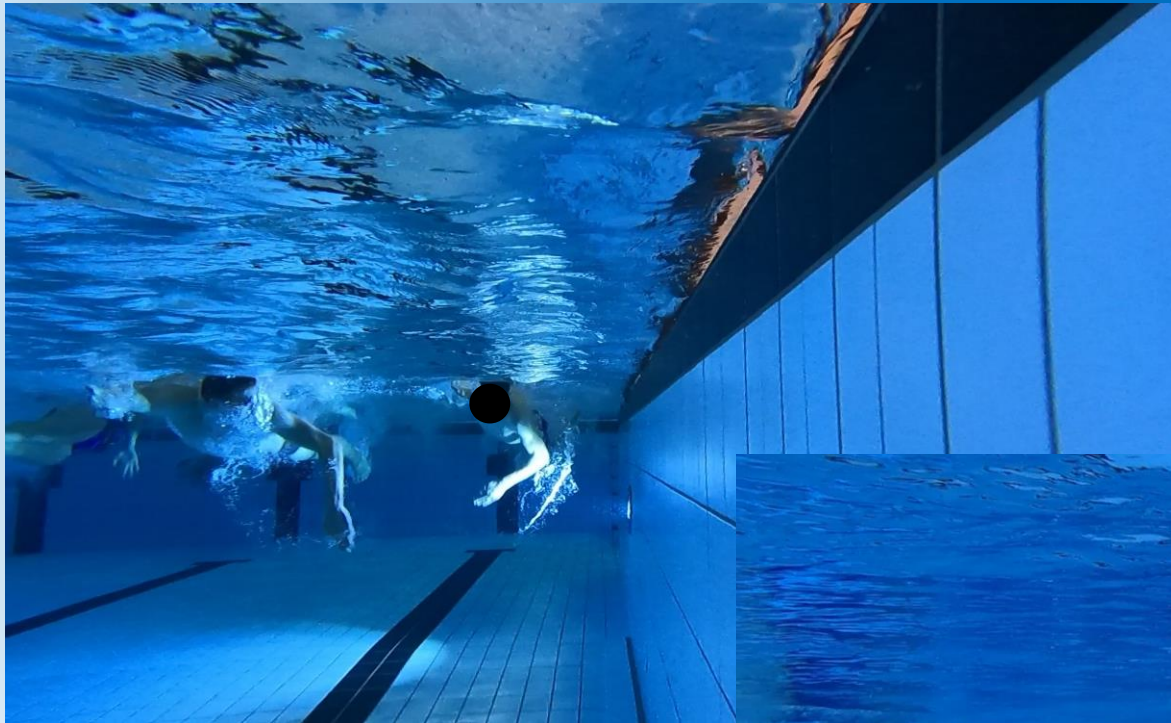


TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Schwimmtraining Leistungssport (WK1 und WK2)





TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Schwimmtraining Leistungssport (WK1 und WK2)





Krafttraining Leistungssport (WK1)

- Komplette neu überarbeitet (Absprache der Trainer untereinander)
- Athletiktraining, Stabilisationstraining, Krafttraining
- 3-4 Einheiten pro Woche (1h - 1,5h pro Einheit)
- Angepasstes Krafttraining auf Alter, Geschlecht und Ziele
- Angepasstes Training auf einzelne Athleten
- Wechselnde Übungen nach zeitlichen Zyklen
- Gezieltes Training bei Schwachpunkten oder Defiziten
- Zielgerichtetes Training für Wettkämpfe (z.B. körpereigenes Training)
- Flexible Gestaltung in Bezug auf Gewicht, Wiederholungen u. Zeit



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
	Muskelgruppe	Übung	Wiederholungen	Sätze	Zeiten	Pause	Belastung	Bemerkung		
	Bauch	Box Banane	45 sek	4	45 sek	45 sek	8	im Wechsel zu zweit		12
	Bauch	Aufstehen oder Anhocken TRX Band	45 sek	4	45 sek	45 sek	8	im Wechsel zu zweit		12
	Brust	Medizinball an Wand stoßen	15 Wdhl / pro Arm	4	45 sek	45 sek	8	Whl sollten gerade so geschafft werden im Wechsel zu zweit		12
	Brust	Schrägbank / Kurzhantel	15-20 Wdhl	4	45 sek	45 sek	8	Whl sollten gerade so geschafft werden im Wechsel zu zweit		12
	Rücken	Latziehen breit auf Rollbank	15-20 Wdhl	4	45 sek	45 sek	8	Whl sollten gerade so geschafft werden im Wechsel zu zweit		12
	Rücken	TRX lang gestellt Latzug im Hammergriff eng	15-20 Wdhl	4	45 sek	45 sek	8	Whl sollten gerade so geschafft werden im Wechsel zu zweit		12
	Rücken	Zugseil auf Kasten oder Doppelbank	45 sek	4	45 sek	45 sek	8	im Wechsel zu zweit		12
	Füße	Anziehen der Füße mit Theraband / Zugseil	45sek	4	45 sek	45 sek	8	im Wechsel zu zweit		12
	Beine	Kniebeugen mit Gewicht/PeBa und Hocksprung auf kl. Kasten im W.	20-25 Wdhl 45 sek	4	45 sek	45 sek	8	Übung im Wechsel zu zweit		12
	Arme	Unterarmtraining und Trizeps mit Theraband	45 sek 15 Wdhl.	4	45 sek	45 sek	8	Übung im Wechsel zu zweit		12
								Gesamtzeit		120



TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Krafttraining Leistungssport (WK1)



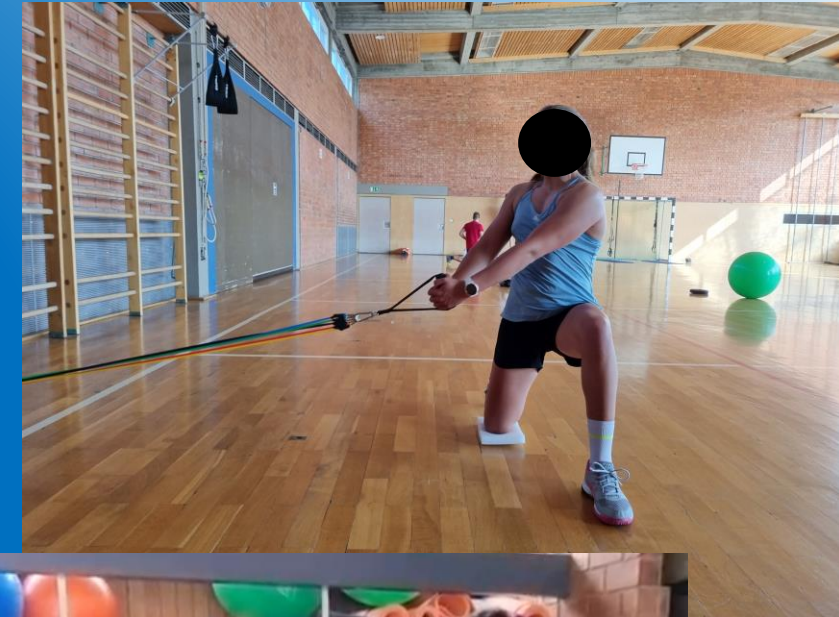


TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Krafttraining Leistungssport (WK1)





TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Training zu Hause für WK1

- Laufen, Zugseiltraining, Dehnung und Mobilisierung sind Hausaufgaben
- Notwendig, um mehr zu ermöglichen und die Trainingszeit für Krafttraining und Schwimmtraining effektiver zu nutzen
- Nachteil: Keine Möglichkeit der Kontrolle



Trainingsplan für zu Hause (WK1)

Trainingsplan pro Woche für zu Hause						
Übungen	Einheiten	Zeiten	Pause	Belastung	Strecke	Bemerkung
Laufen	2-3 mal	40-60min		2-3	6-10km	1x Berglauf einplanen
Liegestütze	60 pro Tag			3		max. in 5 Sätze unterteilen
Zugseil Bust	50-10 / 10-50		20''P	3		beide Übungen sind 1 Einheit 1x pro Woche
Zugseil Kraul	50-10 / 10-50		20''P	3		
Zugseil Brust	1x	1min / 2min / 3min	30''/40''/30''	6		beide Übungen sind 1 Einheit 1x pro Woche
		2min / 1min				
Zugseil Kraul	1x	1min / 2min / 3min	30''/40''/30''	6		
		2min / 1min				
Zugseil TÜ Brust	5x10 je Phase		15''P	2		Zug-/ Druckphase
Zugseil TÜ Kraul	3x10 je Phase / Arm		15''P	2		Zug-/ Druck-/ Abdruckphase
						1 Einheit / 1x pro Woche
Dehnen	3x pro Woche	20-30min				Rumpf,Rücken, Beine, Füße, Schultern, Trizeps,
Mobilisation	1x pro Woche	20min				Schultern



TSV Riedlingen 1848 e. V.

Abteilung Schwimmen



Zukunftsperspektiven

- Yoga und Faszientraining
- Nachwuchsgewinnung
- Trainerlehrgang
- Kooperation mit anderen Vereinen (teilweise schon geschehen)
- Laktatmessung