

TRAININGSLAGER 2006 CATTOLICA/ITALIEN
SC-DONAU WIEN
von 07. – 17. 4. 2006

Trainer: OBLAK Markus, WOLF Marco

Teilnehmer:

Pekarek Gisela
Pekarek Hanns
Roth Wolfgang
Roth Lucia
Roth Barbara
Bacik Iris
Beidinger Andrea
Grasser Alexander
Bauer Sebastian
Lombardini Markus
Steinocher Martina
Tschepkasova Anna
Bauer Johanna
Franz Karina
Knopf Tamara
Eberhard Olivia
Seldte Daniela
Jiranek Klara
Rendl Regina

Das Training wurde grundsätzlich in 3. Gruppen durchgeführt (1. Grp, 2. Grp, Masters Gruppe), wobei teilweise in Stadthallengruppe und 2. Gruppe aufgeteilt wurde.

Die Trainingsinhalte der einzelnen Gruppen werden im folgenden genauer aufgezählt.

Grundsätzlich wurde im Wechsel 2 _ Tage trainiert, und _ Tag Pause bzw. für die Regeneration eingeplant (Besichtigung San Marino, Fahrt nach RIMINI-Einkaufszentrum u Pizza Essen, Strand).

Die Intensität wurde bei den ersten beiden Zyklen bewusst niedrig gehalten, und steigerte sich gegen Ende des Trainingslagers.

Der TRAININGSTAG bzw. ALLTAG:

0620 AUFSTEHEN....usw.

0635 kleiner Happen beim Büffet, Essen am Weg zum Schwimmbad

0645 Spaziergang zum Schwimmbad ca. 700 m, allg. Aufwachen

0700 Schwimmtraining in den div. Gruppen

0900 Wärmebecken, Dusche und zurück zum Hotel (mit Haube od. Kopftuch)

0930 Frühstück (aber jetzt so richtig!!!!), Kuchen, Brötchen, Käse, Milchschaum,.....

1000 Nachschlafen, Regeneration, Strand, od. „Football spielen“

1230 Mittagessen.....(nicht zu viel)

1350 Verdauungsspaziergang zum Bad

1400 Schwimmen im Wechsel mit Krafttraining (2.Grp)

1500 Krafttraining im Wechsel mit Schwimmtraining (1.Grp)

1630 Bummeln, Strand, Schlafen, Chi-Trainer „Schüttler“, und wer noch Kraft hatte.....???????

1930 Abendessen (Marathonvariante)

2100 Verdauen, Lärmmachen, Eis essen, Vorbereiten zum Schlafen, Wecker stellen

2200 Nachtruhe, aber wohl nur bei SC DONAU WIEN

Trainingsinhalte und Umfang der 1. Gruppe:

- 18 Wassereinheiten
- 8 Trockentrainingseinheiten

Das Schwergewicht wurde auf folgende Elemente gelegt:

- 🍏 Unterwasserphase (Kraul u Delphin Armzug)
- 🍏 Verbesserung von Technikelementen in allen Schwimmlagen (hoher Ellenbogen, Schulterrotation, Arm-Beinkoordination)
- 🍏 Verbesserung der aerob-anaeroben Kapazitäten beim Schwimmen (GLA 1-2, GLA 2, und Wettkampfspezifische Ausdauer)
- 🍏 Videoanalyse 100m Kraul

Das Schwergewicht beim Trockentraining wurde geprägt von:

- 🍏 Ganzkörperkräftigung und Mobilisation
- 🍏 Maximalkrafttraining in Pyramidenform (Ganzkörper)
- 🍏 Zyklische und azyklische Schnelligkeit (Übungsformen)

Trainingsinhalte und Umfang der 2. Gruppe:

- 17 Wassereinheiten
- 7 Trockentrainingseinheiten

In diesen Wassereinheiten wurden insgesamt ca. 40.000 m trainiert (**1600 LÄNGEN!!!**)

Das Schwergewicht wurde auf folgende Elemente gelegt:

- 🍏 Unterwasserphase (Abstoß, Gleitphase, Delphinbeine unter Wasser)
- 🍏 Wenden- und Starttechnik
- 🍏 Verbesserung von Technikelementen Brust und Kraul (hoher Ellenbogen, Schulterrotation, Arm-Beinkoordination)
- 🍏 Verbesserung der aeroben Kapazitäten beim Schwimmen (Ausdauer)
- 🍏 Videoanalyse 100 m Lagen

Das Schwergewicht beim Trockentraining wurde geprägt von:

- 🍏 Ganzkörperkräftigung und Mobilisation
- 🍏 Sprungtechnik (für Start und Wende), Sprungkraftschulung
- 🍏 Zyklische und azyklische Schnelligkeit (Übungsformen)

Trainingsinhalte und Umfang der Masters Gruppe:

- ca. 15 Wassereinheiten
- 3 Trockentrainingseinheiten

In diesen Wassereinheiten wurden insgesamt ca. 40.000 m trainiert (**1600 LÄNGEN!!!**)

Das Schwergewicht wurde auf folgende Elemente gelegt:

- 🍏 Verbesserung von Technikelementen Brust und Kraul (hoher Ellenbogen)
- 🍏 Verbesserung der aeroben Kapazitäten beim Schwimmen (Ausdauer)
- 🍏 Erhaltung der Grundschnelligkeit

Das Schwergewicht beim Trockentraining wurde geprägt von:

- 🍏 Schwimmspezifischen Kräftigungsübungen (Theraband, Kurzhantel)

Zusammenfassend wurde das Training von den Kindern mit sehr hohem Engagement und großer Motivation durchgeführt. Der Leistungsgedanke und die Freude am Schwimmsport sollte auch in Zukunft beim Training so hoch bleiben, dann werden die Aktiven, die Trainer und Funktionäre, und auch der Verein viel Positives für den Österr. Schwimmsport beitragen können.

Herzlichen Dank an unsere Vereinsführung (Fr. Leseck und Hr. Pekarek) für die finanzielle Unterstützung, so dass wir den Trainingslehrgang für unsere Aktiven noch interessanter und wirklich preiswert durchführen konnten.

Gratulation zu Eurem ersten Trainingslager und zu Eurer gezeigten Einstellung bzw. Motivation – wir planen schon den nächsten Lehrgang...

Euer Headcoach

und Trainer

MeXX

Marco

P.S: Fotomaterial ist auf der Homepage www.sc-donau.at zu besichtigen...

Trainingslager in Cattolica

07. April 2006 – 18. April 2006

von Lucia Roth

Die Abfahrt, festgesetzt für 06.30, erfolgte mit einer kurzen Verzögerung, denn trotzdem sich alle an die Vorgabe des Trainers – nur 1 Tasche pro Person – gehalten haben, war zuwenig Platz für das Gepäck. Zum Glück hatten Hanns und Gisi noch Platz und so schien dieses Problem zur Zufriedenheit aller gelöst.

Die Fahrt war lang, aber zum Glück gibt es i Pods, die die Zeit doch kürzer erscheinen lassen. Das Hotel war, typisch italienisch, nur mit dem notwendigsten ausgestattet. Die Zimmer klein, die Wände dünn, die Betten auch nicht gerade groß und dann noch dazu nur eine Decke für 2 Personen. Aber bei den beiden Trainingseinheiten pro Tag und den vielen anderen Aktivitäten blieb sowieso nicht viel Zeit die im Zimmer verbracht werden konnte.

Das erste Abendessen und das erste Frühstück waren sehr ruhig und gemütlich, denn wir waren die einzigen Gäste. ABER DANN – wie in Reinhard Mays (den älteren Semestern vielleicht noch ein Begriff) „Schlacht am kalten Büfett“. An einem Tag hat es zu Mittag, wegen Überfüllung nur Salat gegeben. Über die Qualität des Essens gab es geteilte Meinungen: von gründig über na ja, bis gut war die gesamte Palette vertreten.

Auch die Kultur ist nicht zu kurz gekommen – San Marino und das Einkaufszentrum von Rimini wurden besucht und von allen für sehenswert befunden. Leider hat es auch eine Blessur gegeben: Franz Carina hat sich am linken kleinen Finger verletzt, was aber ihrem Trainingseifer keinen Abbruch getan hat. Trotz Gipsverband hat sie brav weitertrainiert. Die große Überraschung war, dass uns der Osterhase auch im Trainingslager gefunden und für alle ein großes Ei gebracht hat.

Aber wir sind ja nicht wegen des tollen Hotels, sondern wegen der hervorragenden Trainingsbedingungen nach Cattolica gefahren; und diese waren wirklich sehr gut. Hoffentlich schlägt sich dieses Trainingslager bei den kommenden Wettkämpfen positiv nieder.

Wenn dem so sein sollte und die Trainer und auch die Eltern wieder mitspielen, kommt es vielleicht / hoffentlich zu einer Neuauflage.