

Gruppenangebot SV Nikar Erwachsenen- und Masters-Training

(gültig: Saison 2018/19)

Angebot für Masterschwimmer, Studenten, Triathleten, Freizeitschwimmer und Wettkampfschwimmer mit und ohne Nikar-Startrecht



Gruppe	Voraussetzungen & Ziele	Inhalte	Trainingszeiten	Trainer / Organisation
<p>Breitensportgruppe für Schwimmer/innen mit wenig Vorerfahrung</p>	<p>Spaß an der Bewegung</p> <p>Schwimm-Grundkenntnisse</p> <p>Gesundheit und Fitness erhalten</p> <p>Verbesserung der Schwimmtechnik</p> <p>Gemeinsame Unternehmungen</p>	<p>Gemeinsame Gymnastik</p> <p>1,5-2,0km Schwimmen mit Technik und Ausdauer</p>	<p>Mi: 19.30 – 20.00h Gymnastik 20.00 – 21.00h Schwimmen</p>	<p>Eva Rickert</p>
<p>Masters-Team für (Wettkampf-)Schwimmer/innen mit viel Vorerfahrung</p> <p>→ Dem Masters-Team stehen mehrere Bahnen zur Verfügung. Die Einteilung erfolgt durch den Trainer, je nach Leistungsstand!</p>	<p>Beherrschung aller Lagen</p> <p>Gute Grundkondition und Fähigkeit, mind. 3,5km nach Plan zu schwimmen</p> <p>Regelmäßige Trainingsteilnahme, mind. 1x wöchentlich</p> <p>Wettkampfteilnahme (z.B. Master-Wettkämpfe, DMMS, Masters-Meisterschaften)</p>	<p>3,5-4,5km (je nach Leistungsstand)</p> <p>Einteilung durch den Trainer</p> <p>Schwimmtraining mit Technik- und Konditionsanteilen</p> <p>Wettkampfvorbereitung bei Bedarf</p> <p>Hinweis: Technikverbesserung nur bedingt möglich, da die Gruppe sehr groß ist!</p>	<p>ACHTUNG: Die Gruppe um 19.00h ist voll! Bis auf Weiteres werden dort keine neuen Schwimmer/innen aufgenommen!</p> <p>Mo: Gruppe 1: 19.00 - 20.30h Gruppe 2: 20.30 - 22.00h</p> <p>Mi: 20.30 – 22.00h</p> <p>Fr: 19.30 – 21.00Uhr</p>	<p>Florian Frank (montags & mittwochs)</p> <p>Kim Thalwitzer (montags & freitags)</p>