

Legende zu den "Ferien"-Plänen 1 bis 10 bzw. GM 21.8. bis GM 30.8.

Intention: In den Sommerferien entwickelte sich eine recht hohe mehrwöchige Trainingsaktivität, an der besonders die ganz jungen 2015er und 2014 begeistert teilnahmen (in späteren Wettbewerben zeitigten diese Schwimmer überraschende Erfolge, der Ferien-Fleiß hat sicher dazu beigetragen!). Die hier als Beispiel gezeigten 10 Pläne des Zeitraums vom 21.8. bis zum 30.8. sollten im Idealfall in gleicher Abfolge, also hintereinander geschwommen werden. Eine gewisse Ferien-Routine und eine Ähnlichkeit der Pläne war erwünscht, eine mehrere hundert Meter lange Pyramiden-Strecke mit Delfin-Bewegung wurde von den Kindern täglich gefordert. Die Sprints zu Ende der Einheiten wurden den Gegebenheiten angepasst: wie weit freie Bahn, Wenden-Abschnitte, Startblöcke, Trainerzahl, Stoppuhren usw..

Bei dem halbstündigen Trockentraining zu Anfang der Einheiten stand Körper-Kraft und Stabilität im Vordergrund, es begann immer mit ausdauernden Planks, Seit- und Liegestützen sowie Beine-Ad-und Eduktoren-Bewegungen. Brücke einbeinig sowie Übungen mit einem leichten Zugseil (3 x 10 mit Deuser, hellblau) waren obligatorisch. Eine wie dafür geschaffene Freibad-Bank erlaubte die Züge im Liegen (wichtig!) auszuführen.