

Iris Komar

Schwimmtraining für Kinder

Grundlagentraining - Trainingsprogramme

1. Jahr



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|--|-----------|
| Vorbemerkung..... | 6 |
| 1. Theoretische Grundlagen - überarbeitet für die Praxis..... | 7 |
| 1.1 Kindertraining im Leistungsaufbau..... | 7 |
| 1.2 Anforderungsstruktur..... | 11 |
| 1.3 Trainingsprinzipien..... | 19 |
| 1.4 Trainingsplanung..... | 23 |
| 1.5 Wettkämpfe..... | 25 |
| 2. Training..... | 28 |
| 2.1 Trainingsprogramme des Schwimmtrainings für die Jahres-, Monats-, Wochen- und Stundenplanung..... | 28 |
| 2.2 Erstes Trainingsjahr..... | 33 |
| Intensitätstabellen..... | 108 |
| Abkürzungen..... | 111 |
| Literatur..... | 112 |