

Infolyer Wettkampfgruppe

Zielgruppe:	Diese Gruppe richtet sich an aktive Schwimmer des Vereins. Sie trainiert vereinsübergreifend mit Aktiven der SG Mittelhessen. Eine hohe und regelmäßige Trainingsteilnahme und die Teilnahme an Trainingslagern in den Oster- und Herbstferien sind Voraussetzung für die gute Weiterentwicklung des Schwimmers. Außerdem gehört noch die stabile Schwimmtechnik aller vier Hauptschwimmarten (Rücken, Brust, Kraul und Delphin) dazu	
Ort	Westbad, Gleiberger Weg und Ringallee, Gutfleischstr.	
Gruppenzeiten:	Montag Dienstag Donnerstag Freitag	18.00 – 19.45 Uhr (Westbad) 18.00 – 19.30 Uhr (Westbad) 19.15 – 21.00 Uhr (Ringallee) 18.00 – 19.45 Uhr (Westbad)
Trockentraining	Nach Absprache findet vor dem Training im Westbad immer ein 30 min Stabi-Training und am Donnerstag geht es vor dem Training um 18.15 Uhr noch laufen.	
Kosten:	Vereinsmitgliedschaft ist erforderlich, die Kosten sind auf der Homepage ersichtlich	
Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsstunden durch qualifizierte Schwimmtrainer • Schwimmbadeintritt inbegriffen 	
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der Feinformen der Schwimmtechnik • Grundlagenausdauer (GA I) und (GA II) Training • Schnelligkeits- (SA) und Wettkampfausdauertraining (WA) • Kraftausdauer im Wasser und an Land und Verbesserung der koordinativen, kognitiven und konditionellen Fähigkeiten • Tauch- (Hypoxie-) und Frequenzübungen • Beweglichkeits-, Dehn- und Stabilitätsübungen an Land 	
Ziele:	<p>Leistungsvermögen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aneignung und Festigung der Feinformen der vier Hauptschwimmarten • Optimierung der Wasserlage und des Gleitvermögens • Varianten der Start- und Wendentechnik • Selbständiger und mündiger Schwimmer <p>Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an regionalen und nationalen Meisterschaften • Einstieg in leistungsorientiertes Wasser- und Trockentraining • Teilnahme an Trainingslagern • Teilnahme an überregionalen Wettkämpfen sowie Landes, Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften • Teilnahme an den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften (DMS) und Staffeltwettkämpfen DMS-J 	
Trainingszubehör	Diese Gruppe benötigt im Training Frontschnorchel, Paddels, Flossen und Pullbouy. Alles kann in der Abteilung erworben werden..	
Trainer		
Kontakt:	Schwimmen@giessenersv.de	