



## Stundenbild *Kondition\_01\_60min.*

**Name:**  
Susanne Bünemann

**Datum:**  
19.02.2009

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	5'	Begrüßung		5'	0 m	
2.	10'	400 m Kraulen, 50m/min	aufwärmen	15'	400 m	ABC
3.	10'	Pyramide: 50 m in 55,50,45,40 sec, 2x volle Kanne, dann wieder rückwärts	Leistungssteigerung	25'	500 m	ABC
4.	2'	50 m Rücken	Aktive Pause	27'	50 m	ABC
5.	7'	150 m Wellentauchen, 2x atmen, 1x atmen, jedes 2. mal atmen	eintauchen	34'	150 m	ABC
6.	20'	Ca. 250-300m(je nach Taucherzahl): Teilnehmer teilen, die Hälfte nach hinten, ggf. 2-3 Gruppen, dann Staffel in Lagen incl. Tauchelemente, je 25m, 1. Gruppe macht vor	Kondition	54'	300 m	ABC
7.	5'	100 m Ausschwimmen ohne Flossen	ausschwimmen	59'	100 m	ABC
8.	1'	Abschluß		60'		