

# Hessischer Schwimm – Verband



Geschäftsstelle, Otto-Fleck-Schneise 4, Frankfurt, Tel.: 069-6789-210, [info@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:info@hessischer-schwimm-verband.de)

STEFAN MELMS – HSV-Landestrainer Nachwuchs

---

## Ankündigung HSV-Nachwuchs-Winterlehrgang

**Veranstaltungsort** : LSB in Frankfurt (Jg. 05/04/03)

**Termin** : 02. – 07.01.2018

**Eigenbeteiligung** : 200,- € pro Person; inklusive Verpflegung und Übernachtung

**Einladung** : erfolgt durch den Verband<sup>1</sup>

**Anzahl Teilnehmer**: 18 Personen (je drei männlich/weiblich je Jg.)

**Anreise** : Dienstag, 02.01.2018, 10:00 Uhr

**Lehrgangsende** : Sonntag, 07.01.2018, 13:00 Uhr

### **Inhalte:**

- Zehn Trainingseinheiten im Wasser
  - Ausdauer, zyklische Arbeit und Technik am Vormittag
  - Technik, azyklische Arbeit und Wettkampfcharakter am Nachmittag
    - Videotraining mit zwei Trainern (*einer schaut – einer schleift*)
- Täglich zwei Trainingseinheiten an Land aus den Bereichen
  - Leichtathletik und Laufschule
  - Schnelligkeit, Kopplungsfähigkeit
  - Dynamisches Dehnen
  - Hinführung Reißen, Umsetzen + Stoßen in Kleingruppen
  - Allgemeine und spezifische Athletik
- Ausflüge in andere Sportarten

### **Besonderheiten:**

Bei adäquatem Angebot findet ein Kinobesuch der Teilnehmer statt. Kosten für Eintritt trägt der Verband.

### **Verantwortlicher Trainer:**

Stefan Melms (HSV-Landestrainer Nachwuchs)

Email: [s.melms@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:s.melms@hessischer-schwimm-verband.de)

Mobil: 0152 – 0 1986 486

---

<sup>1</sup> Einladung aufgrund des D-Kader-Rankings bzw. HSV-Kader