

## Triathlon Club Seeland

---

### April 2011 Trainings Übersicht

Sa 02. April Scherz  
Di 05. April Intensiv  
Do 07. April Sprint/Flossen  
Sa 09. April Mitteldistanz  
Di 12. April Intensiv  
Do 14. April Sprint/Flossen  
Sa 16. April Mitteldistanz  
Di 19. April Intensiv  
Do 21. April Sprint/Flossen  
Sa 23. April Mitteldistanz  
Di 26. April Intensiv  
Do 28. April Sprint/Flossen  
Sa 30. April Sprint/Flossen

### April Ankündigung

Die Wettkampfsaison kommt näher und wir setzten zum letzten Schliff an.
---

Viel Spass und wir sehen euch im Training.

s: Schnelle (Bahn 3)

m: Mittel (Bahn 2)

r: Rookie (Bahn 1)

Aufwärmen an Land fängt 20min vor jedem Schwimmen am Beckenrand an.  
Koordination, Beweglichkeit, Spannung und Kraft sind die Schwerpunkte.

Das Training beginnt 20:00 mit kompletter Ausrüstung  
Empfohlene Trainingsausrüstung: Badekappe, Schwimmanzug (Boardshorts sind nicht empfohlen) Paddels (klein oder mittel), Kurze Flossen (Finis), Schnorchel (Finis), persönlicher Seilzug (Stretch Cordz) oder Teraband.

Bei Fragen, Anregungen oder anderem:

Jan Pyott: [jpyott@gmail.com](mailto:jpyott@gmail.com)

Silvan Boss: [silvanboss@hotmail.com](mailto:silvanboss@hotmail.com)

## Sa 02. April Scherz

### Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

### Ganzelage - 1 x 500 (Wenden ohne Mauer)

Wenden in der Roten Zone, aber ohne die Mauer zu berühren.

### Ganzelage - 2 x (4 x 50 @ :20 Pause)

Jedes Set von 4:

Beinschlag ist anders als Armzug:

1- Delphine/Frei

2 - Rücken/Brust

3 - Brust/Crawl

4 - Frei/Delphine

### 4 x 25 Minimum Distanz, maximal Züge pro Lage

Einer in jeder Lage. Züge zählen. Pro 25m maximal 1:00

Der Schwimmer der die meisten Züge nach 4x25m hat gewinnt.

schlecht Streamlinien

Schwimmt ineffizient

Hoher Kopf

Ellbogen fallen lassen

Hüfte und Füsse tief

### Paddels 10 x 100 @ :20 Pause

Abwechslungsweise 25 Kopf aus dem Wasser/ 25 normal.

2 Walfisch Sprünge pro 25m im seichten Wasser

### Armzug - 1 x 600s/500m/400r Frei

Jede 6te Länge Rücken

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Di 05. April Intensiv

### Warm-up: (:10 Pausen)

**s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust**

**m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust**

**r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust**

### Technik - 16 x 50 @ :20 Pause

4 in jeder Lage, Lagen Ordnung rückwärts

Jedes Set von 4:

#1 - Beinschlag

#2 - L-Arm

#3 - R-Arm

#4 – Ganzelage

### Paddels - 3 x 350s/300m/200r Frei @ 5:00

Ohne Paddels auf dem #1

3er Atmung

Züge zählen auf jeder 4te Länge

### Technik/Ganzelage – 16s/14m/12r x 25 @ :20 Pause

Ungerade - Technik

Gerade - Ganzelage progressiv

### Ganzelage - 6 x 100 oder 200 oder 300 Wählen @ 4:00 (Lactat Set)

Wenn 100er - Super - Turbo - Sprint!!!

200er – Sehr schnell

300er – schnellster Durchschnitt möglich halten

Eine Distanz wählen und diese durchschwimmen

Startsprung ist erlaubt

### Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

# Triathlon Club Seeland

---

## Do 07. April Sprint/Flossen

### Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

### 3 x 150sm/100r Frei @ :15 Pause

50 Ratrip/ 50 Beinschlag auf der Seite/50 Ganzelage

100er: 25-25-50

### Ganzelage – 18s/15m/12r x 50 Freiewahl @ Springender Intervall

Flossen optional

Subtrahiere :10, Addiere :05 Für jedes Set von 3

S - 3 @ :55, :45, :50, :40, :45, :35

M - 3 @ 1:00, :50, :55, :45, :50

R - 3 @ 1:20, 1:10, 1:15, 1:05

### Haupt Set: Alle Gruppen zusammen (27:00 Minuten)

#### Ganzelage mit Flossen& Paddels- 12 x 150s/125m/100r

2:15 Intervall für alle Gruppen

3 Optionen Set:

Distanzen: Ganzelage schnellster Durchschnitt möglich halten.

Mid-Dist: #4, 8, & 12 sind EASY

Sprint: #3, 6, 9, & 12 sind EASY

### Warmdown:

Ganzelage - 1 x 200sm/100r Freiewahl Easy

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Sa 09. April Mitteldistanz

### Warm-up: (:10 Pausen)

**s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust**

**m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust**

**r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust**

### Ganzelage - 1 x 500s/400m/300r Frei

Atem Technik Übung:

25 – Atmen nach links bei jedem 4ten Zug

25 - Atmen nach rechts bei jedem 4ten Zug

50 - 3er Zug

### Beinschlag/Ganzelage - 5 x 50 Frei auf der Seite Intervall = 1er Ganzelage + :20.

1er 25: Seiten Wechsel nach 8 Beinschlägen

2er 25: Ganzelage im gleichen Beinschlag Progressiv

### Haupt Set: TEST SET

**Ganzelage - 3 x (5s/4m/3r x 100 Frei)**

Intervall = 1er Ganzelage + :10.

Subtrahiere :05 vom Intervall jedem Set:

Beispiel: s - 5 @ 1:30, 5 @ 1:25; 5 @ 1:20

Entspannen 50 Rücken EZ nach jedem Set @ 1:30

### Ganzelage - 3 x (4s/3mr x 50 Nicht-Frei)

Intervall = 1er + :20

Subtrahiere:05 vom Intervall jedem Set:

:30 Pause zwischen den Sets

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Di 12. April Intensiv**

**Warm-up: (:10 Pausen)**

**s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust**

**m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust**

**r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust**

**2 x (100 + 75 + 50 + 25) Alle @ :15 Pause**

100 - Frei Ganzelage. Guter Still, Streamline Wenden.

75 - Nicht-Frei Ganzelage.

50 - Freiewahl Beinschlag ohne Brett.

25 - Freiewahl schnell Ganzelage

**Technik – 8s/6m/4r x 50 @ :20 Pause**

#1-4sm/3r - Progressiv in einer Technik

#5-8 Progressiv in verschiedenen Techniken

**Haupt Set:**

**Ganzelage erste Lage SCHNELL! (Wettkampf Tempo)**

**4sm/3r x 100 @ :20 Pause**

**100sm/50r Freiewahl EZ**

**8 x 50 (4 @ :10 Pause + 4 @ :40 Pause)**

**100sm/50r Freiewahl EZ**

**16 x 25 @ :30 Pause**

In Sets von 4:

#1 - EZ

#2 - Progressiv

#3 - SCHNELL

#4 - SCHNELL, mit LEGALER Wenden.

**Technik – Start-Übung**

Explosive Abstossen, durch, Streamline, breakout!

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Do 14. April Sprint/Flossen

### Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

### Armzug - 1 x 600s/500m/400r Frei

Jede 6te Länge Rücken

### Ganzelage - 1 x 100sm/50r nicht Frei

### Ganzelage - 3 x (3 x 200s/150m/100r @ :30 Pause)

1er und 3er Durchgang - Frei

2ter Durchgang: nicht Frei

Jedes Set:

#1 - 2 x 100s/75m/50r – zweit beste Ganzelage schnell - :20 Pause

#2 – 4s/3m x 50, r - 4 x 25

Gleiche Geschwindigkeit mit kurzen Pausen (:05-:09)

#3 – Gleichbleibende gut Geschwindigkeit

### Beinschlag – 10s/8m/6r x 25 Freiewahl mit Brett @ :20 PAUSE

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Sa 16. April Mitteldistanz

### Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

### Ganzelage - 1 x 600s/500m/400r Frei

Jede 4te Länge nicht Frei, in umgekehrter Lagen Reihenfolge.

### Ganzelage - 6 x 150 @ :15 Pause

Erste Hälfte 75: Nicht-Frei in Lagen Reihenfolge. Progressiv in 25m.

Zweite Hälfte 75: Frei. Negative Progressiv in 25m.

### Paddels/Ganzelage – 5s/4m/3r x (200+100) erste Lage. Alle @ :20 Pause

3 Freiewahl Set:

Distanz - Guter Effort, Gleichmässige Pace

Mid- Distanz – Schnelle 200er, Lockere 100er

Sprint - Lockere 200er, SCHNELLE 100er

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Di 19. April Intensiv

**Warm-up: (:10 Pausen)**

**s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust**

**m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust**

**r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust**

**Ganzelage - 1 x 400s/300m/200r Nicht-Frei**

Jede 4te Länge Frei

**Beinschlag/Technik/Ganzelage - 3 x (2 x 50 + 1 x 100 + 1 x 200 alles Rücken)**

50's - Beinschlag progressiv

100 - Technik

200 - progressiv Ganzelage

**Ganzelage – 3sm/2r x (6 x 25 Freiewahl @ :20 Pause)**

#1 - Locker

#2 &3 - progressiv

#4-6 - SCHNELL!

Ein Set Minimum muss Nicht-Frei sein

**Paddels – 6s/5mr x 100sm/50r Frei @ :15 Pause**

Letzte 25 auf jeder Distanz ist Nicht-Frei

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Do 21. April Sprint/Flossen**

**Warm-up: (:10 Pausen)**

**s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust**

**m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust**

**r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust**

**Ganzelage - 1 x 750s/600m/500r**

1er 1/4 der Distanz: Atmen auf jeden 4ten Zug auf die unfavorisierte Seite

2er 1/4: " " " Favorisierte Seite

letzte 1/2: 3er Zug

**Beinschlag - 4 x (5sm/4r x 25 @ :10-:15 Pause)**

1er & 2er Zyklus: Frei. progressiv 1-5, 6-10.

Extra :30 Pause nach #5 & #10

**Ganzelage - 100 Freiewahl EZ**

**Ganzelage - 4 x (4sm/3r x 25 @ :15 Pause)**

#1 – Linker Arm

#2 – Rechter Arm

#3 - progressiv Ganzelage

#4 - Schnell Ganzelage

Ein Zyklus in jeder Lage

**Ganzelage – 4sm/3r x (4 x 100 Lagen @ :15-:20 Pause)**

Progressiv von Set zu Set

Extra :30 Pause vor #4 (schnelles Set)

**Paddels – 4s/3m/2r x 250 Frei @ :30 Pause**

progressiv

Atemübung:

#1 – 5er Zug

#2 – 4er Zug

#3 – 3er Zug

#4 – Freiewahl

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Sa 23. April Mitteldistanz

### Warm-up:

**s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust**

**m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust**

**r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust**

### Ganzelage - 1 x 400s/350m/250r Frei

Lange gleiten Frei

Jede 4te Länge Rücken. 6 Beinschlags & Seitenwechsel Rücken

Kopf muss still bleiben.

Vertikal Arm Erholung.

Hüfte & Schulter rotieren

### Beinschlag – 10s/8m/6r x 25 Rücken @ :15 Pause

Arme überstrecken in Streamline Position

Hüfte & Brust hoch

Füsse sind knapp unter der Oberfläche und machen blasen. Knie kommen NIE aus dem Wasser.

### Ganzelage – 4s/3m/2r x (4 x 100 Frei @ progressiver Intervall)

Beispiel Intervall:

S - (1:40, 1:30, 1:20, 1:10)

M - (2:00, 1:50, 1:40, 1:30)

R - (2:30, 2:20, 2:10, 2:00)

### Ganzelage – 3sm/2r x 150 Rücken @ :30 Pause

progressive pro 50m in jedem 150ger.

Abstossen auf den Rücken bei jeder Wende

Arme drehen schnell auf den letzten 50m

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Di 26. April Intensiv

#### Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

#### Ganzelage - 4 x 125 @ :15 PAUSE

75 Frei/50 Nicht Frei

#### Ganzelage – 1 x 100 Frei SCHNELL!

Zeit nehmen

#### Ganzelage – 5s/4m/3r x 100 Frei @ :20 PAUSE

Versuche innerhalb von :05sec des vorgehenden 100 zu bleiben

#### Ganzelage - 4 x 500s/450m/250r Frei

Intervall = erste Lage + :30

Versuche schnellste mögliche Pace zu halten

Keine grössere Differenz von :10 zwischen schnellstem und langsamsten

Jede Distanz progressiv bis letzte 100 SCHNELL sind

NICHT einfach 500 schnell schwimmen

#### 4 x 25 Freiwahl locker @ :15 PAUSE

Ungerade - Beinschlag ohne Brett

Gerade – Ganzelage

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Do 28. April Sprint/Flossen

### Warm-up: (:10 Pausen)

**s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust**

**m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust**

**r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust**

### Ganzelage - 4 x 75 @ :10 Pause

#1 - Frei

#2 -Rücken

#3 - Frei

#4 - Brust

### Main Set

#### Ganzelage - 3 x (5s/4m/3r x 150 Frei)

Progressiver Intervall: (1e Ganzelage Distanz + :20. subtrahiere :05 nach jedem Set)

Beispiel Intervall:

1:00 Pause zwischen jedem Set

s - 2:05 + 2:00 + 1:55 + 1:50 (Wiederholung)

m - 2:30 + 2:25 + 2:20 + 2:15 (Wiederholung)

r - 3:30 + 3:25 + 3:20 (Wiederholung)

Jedes Set: (NZ = Normal Zuganzahl pro Länge)

#1 NZ -3

#2 NZ -2

#3 NZ -1

#4 NZ

#5 NZ SCHNELLER

### Beinschlag - 1 x 450s/400m/300r Frei mit Brett

Jede 4te Länge Delphin

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Sa 30. April Sprint/Flossen

#### Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Ganzelage - 3sm/2r x 200 @ :20 Pause

150 Frei + 50 Rücken oder Brust

Ganzelage - 1 x 300

Abwechseln EZ Frei & Schnell erste Lage

Ganzelage - 2 x (4 x 50 @ :20 Pause)

#1: 1/2 Beinschlag Unterwasser + 1/2 Ganzelage

#2: 1/2 Sprint + 1/2 EZ

#3: progressiv

#4: SCHNELL

Haupt Set: Alle Gruppen zusammen

Ganzelage - 10 x 2:30 Intervall

Freie Wahl & Distanz

Distanz wählen damit es für eine Pause von :45-1:00 reicht

#3, 6, & 9 sind EZ!

Cool Down - 1 x 200 Abwechselnd 50 Rücken & 50 Brust

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =