

**November 2011 Trainings Übersicht**

Di 01.11.10 Lagen/ Flossen  
Do 03.11.10 Intensive  
Sa 05.11.10 Sprint/ Flossen  
Di 08.11.10 Technik  
Do 10.11.10 Frei/Lagen  
Sa 12.11.10 Sprint/ Flossen  
Di 15.11.10 Intensive  
Do 17.11.10 Mitteldistanz  
Sa 19.11.10 Distanz  
Di 22.11.10 Mitteldistanz  
Do 24.11.10 Distanz  
Sa 26.11.10 Intensive  
Di 29.11.10 Lagen

**November Ankündigung**

<p>Eine Stunde früher Dunkel – einige Stunden mehr in der hellen Halle im Schwimmtraining ist das Motto im November. Jeder Meter zählt und die 3. Schwimm Challenge kommt im Dezember</p>
---

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)

## Triathlon Club Seeland

---

### Di 01.11.11 Lagen/ 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 – 12sm/9r x 50 @ :10 Pause**

In Sets von 3: 2 Frei/ 1 Nicht-Frei

#### **Beinschlag – 10s/8m/6r x 50 mit Flossen @ :15 Pause**

Ungerade – Frei Beinschlag

Gerade - Delphin

Alle auf dem Rücken

#### **Haupt Set: Alle Gruppen zusammen**

**Ganzelage mit Flossen - 3 x 200s/150m/100r Frei @ 3:15** Lange Streamline Wenden

Keine Atmung nach dem ersten Zug

Progressiv

#### **Ganzelage - 1 x 50 Frei Locker**

#### **Ganzelage mit Flossen- 3 x 150s/100m/50r Nicht-Frei 2te Lage @ 3:00**

1:00 Pause dazwischen

Lange Streamline Wenden

Progressiv

#### **Ganzelage - 1 x 50 Frei Locker**

#### **Ganzelage mit Flossen - 3 x 100sm/50r Nicht-Frei 3te Lage @ 2:45**

Lange Streamline Wenden

Progressiv

#### **Ganzelage - 1 x 50 Frei Locker**

#### **Ganzelage - 3 x 50 Nicht-Frei 4ye Lage mit Flossen @ :40 Pause**

#### **Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Do 03.11.11 Intensive

### 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

### Beinschlag - 4 x 200sm/150r @ :25 Pause

Abwechselnd 50 Frei/50 Freiewahl

Immer das gleiche repetieren.

Progressiv

### Ganzelage - 1 x 100/50 LOCKER

### Haupt Set: 2,500 Frei & Lagen Mix

Ganzelage/Paddels- 500 Frei+400 Lagen+400 Frei+300 Lagen+300 Frei+200 Lagen+200

Frei+100 Lagen+100 Frei

Frei: Paddels

Lagen: Ganzelage

Ganzelage schneller Pace pro 100 wen die Distanz kürzer wird.

Intervall pro 100:	Frei	Lagen
	s: 1:20-1:25	1:35-1:40
	m: 1:30-1:40	1:45-2:00
	r: 2:05 +	2:30 +

### Ganzelage - 1 x 200 Frei LOCKER

### Ganzelage – 10s/8m/6r x 25 Frei Sprint @ 1:00

Ohne Atmung auf Frei oder Delphin

### Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

**Sa 05.11.11 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 800s/700m/500r**

Abwechselnd 100 Frei/100 Lagen

Technik für Delphin ist OK

**Ganzelage – 10sm/6r x 25 Delphin Sprint @ :40 (Flossen optional)**

Jede 5te Länge ist locker Frei

**Beinschlag/Ganzelage mit Flossen – 8sm/6r x 75**

Intervall = 1te Ganzelage + :15

Progressiv 1-4; 5-8

50 Beinschlag/25 Ganzelage

1-4: Frei Beinschlag Seitenwechsel nach 12 Beinschlägen

5-8: Beinschlag

**Haupt Set: Alle Gruppen zusammen**

**Ganzelage mit Flossen - 6 x 100 Sprint**

Intervall = 1st Ganzelage + :45

1. Hälfte: Frei, Progressiv, Start @ 80%

2. Hälfte: 1.Lage, Progressiv, Start @ 80%

**Ganzelage - 1 x 100sm/50r Frei Locker**

**Ganzelage – 10sm/6r x 25 Delphin Sprint @ :40 (Flossen optional)**

Jede 5te Länge locker Frei

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Di 08.11.11 Technik

### 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 – 4sm/3r x 100 Frei @ :30 Pause

Jede 3te Länge Nicht-Frei

Züge zähle auf jeder 4te Länge

### Technik/Ganzelage - 4 x 50 Kopf voran Beinschlag (Seitenwechsel)

Auf dem Rücken anfangen und das über den Bauch Seiten wechseln. Kopf bewegt sich nicht zu Seite

2te 25 Ganzelage Frei in Balance

### Technik/Ganzelage - 4 x 50 Kopf voran Beinschlag (Seitenwechsel)

Auf dem Rücken anfangen und das über den Bauch Seiten wechseln. Kopf bewegt sich nicht zu Seite

2te 25 Ganzelage Rücken in Balance

### Technik/Ganzelage - 4 x 100 Frei

Abwechselnd 25 Einarmig Links/25 Rechts/50 Ganzelage

Passiv arm an der Seite

2er Zug

### Technik/Ganzelage - 4 x 100 Rücken

Abwechselnd 25 Single Arm Links/25 Rechts/50 Ganzelage

Passiv arm an der Seite

Kopf bewegt sich nicht zur Seite

### Ganzelage - 12 x 50 Frei/Rücken Combo

Ungerade – 25 3-4 Frei/Rücken + 25 Frei Ganzelage

Gerade – 25 4-3 Rücken /Frei + 25 Rücken

### Ganzelage - 12 x 50 Frei/Rücken Combo

Alle sind 25 Frei / 25 Rücken

Ungerade – LOCKER niedrige Zug anzahl

Gerade – SCHNELL

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Do 10.11.11 Frei/Lagen

### 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 300 Frei

### Haupt Set: Mittel-Distanz Pentathlon

**Beinschlag/Technik/Ganzelage - 4 x (3 x 50 + 100 + 50)**

Ein Set in jeder Lage

50ger:

#1 - Beinschlag mit Brett @ :20 Pause

#2 – Technik @ :20 Pause

#3 - Ganzelage gute Form @ 1:00 Pause

**100 auf Zeit** (Ganzelage 2 pro Bahn). Kann mit Sprung sein

### Erholung Ganzelage – 6 Längen Minimum LOCKER im kleinen Becken

**Ganzelage - 1 x 200sm/100r Lagen auf Zeit.** Kann mit Sprung sein

Ganzelage 2 pro Bahn

### Ganzelage - 1 x 300 Frei

Cool Down

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Sa 12.11.11 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 – 6s/5m/4r x 100 Lagen @ :15 Pause**

Delphin Technik. Progressiv von 60% bis 85%

#### **Beinschlag mit Flossen – 8s/7m/5r x 50 Frei @ :15 Pause**

25 Locker/25 Schnell

#### **Ganzelage mit Flossen - 6ae/5i/4r x 50 Frei @ :15 Pause**

Moderate progressiv bis zur Ausdauer Tempo 10 x 100's

#### **Haupt Set: Flossen Optional**

#### **Ganzelage – 10sm/5r x 100 Frei @ 2:15 Intervall (:50-1:00 Pause)**

Ungerade: 75-80% Effort. Gute Form

Gerade: Schnellstes mögliches Tempo

Ungerade sollen :05-:10 langsamer sein

#### **Ganzelage – 3s/2mr x (3 x 50 Nicht-Frei) @ :30 Pause**

Intervall:15 addieren zum 1sten Ganzelage.

Progressiv jedes Set 1-3.

#### **Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Di 15.11.11 Intensive

### 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 – 5sm/4r x 100 Frei @ :15 Pause**

Progressiv

**Ganzelage - 1 x 50 Frei Locker**

**Ganzelage - 5 x 100 Frei @ :10 Schneller Intervall**

Pace halten von #4 aus dem vorherigen Set

**Beinschlag - 200 + 150 + 100 + 50 @ :20 Pause**

Starten in der individuellen 1sten Lage und wechseln bis zu 4ten Lage pro Distanz

**Ganzelage - 3 x (300 Lagen Technik (:30 Pause) + 400s/300m/200r Frei) 1:00 extra Pause**

Technik: 25 Beinschlag - 25 Linker Arm - 25 Recht Arm

Frei Ganzelage ist SCHNELL!

### **ODER**

**Ganzelage - 3 x (400s/300m/200r Frei (:30 Pause) +300sm/200r Lagen) 1:00 extra Pause**

Frei Ganzelage sind Moderate/Locker - 60-65% Effort.

Lagen sind SCHNELL!

**Paddels- 4sm/3r x 150 Frei mit Fulcrum Paddels.**

Intervall = 1ste Ganzelage + :20

Progressiv um :02 - :03 in jeder Runde

### **Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Do 17.11.11 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**

**Paddels- 1 x 500s/450m/350r Frei**

3er Zug Atmen.

Virtuell Hüfte und Arme verbinden

**Ganzelage – 2 x 400a/350e/300i/250r**

Negativ Split. Take 1-2 weniger auf der ersten Hälfte der Ganzelage

**Paddels– 3 x 300s/200m/150r**

Progressiv. Einen Zug addieren pro Runde pro 25.

**Ganzelage – 4 x 200s/150m/100r**

Negativ Split

**Paddels– 5 x 100sm/50r**

Beste Zeit möglich halten

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Sa 19.11.11 Distanz

### 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 300sm/150r

2 x (50 Rücken -50 Brust-50 Frei)

### Haupt Set: 2100 Total

6 x 100 + 400

4 x 100 + 300

2 x 100 + 200

100er – Ausdauer Tempo (60%-70%) @ :10 Pause

Länger Distanzen – gleiche Tempo halten @ :30 Pause

### Ganzelage - 100 Frei LOCKER

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Di 22.11.11 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**

#### Beinschlag/Ganzelage – 1 x 350 Frei

Abwechselnd Beinschlag & Ganzelage:

25-25-25-50-25-75-25-100

#### Technik – 8sm/7r x 50 Frei @ :20-:30 Pause

#1 & 2 – Auf hohen Ellenbogen achten.

#3 & 4 – Lange Züge bis hinter die Hüfte abschliessen.

#5 & 6 – Langes gleiten vorne – auf dem ausgestreckten Arm surfen.

#7 & 8 – Alles zusammen + schneller Rhythmus.

#### Haupt Set: Alle Gruppen zusammen

**Ganzelage – 10 x 200s/150m/100r Frei.**

**3 @ 3:10**

**3 @ 3:00**

**3 @ 2:50**

Progressiv in Set von 3.

#3, 6, & 9 sind SCHNELL!

#10 ist SEHR LOCKER.

#### Beinschlag – 1 x 350s/200m/100r Frei mit Brett

Jede 3te Länge ist schnell

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Do 24.11.11 Distanz

#### 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**

#### Haupt Set: gebrochen 2,100

Ganzelage – 3 x      a = (5 x 50 + 500)

                                 e = (4 x 50 + 400)      Alle Pausen sind :15

                                 i = (3 x 50 + 300)

                                 r = (2 x 50 + 200)

50: erster & letzter 50 sind LOCKER Rücken

Mittlere 50 Ganzelage gute Technik.

Pace halten von den Ganzelage 50ger

#### Ganzelage – 8sm/6r x 50 Frei. Intervall = 1ste Ganzelage +15-:20

1-4: Progressiv 1-2 Sekunden pro 50 bis 85% Effort

5+: Pace halten von #3

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Sa 26.11.11 Intensive

### 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**

### Beinschlag/Ganzelage - 8 x 75 @ :10 Pause

Ungerade - 50 Beinschlag/25 Ganzelage

Gerade - 50 Ganzelage/25 Beinschlag

2 in jeder Lage, umgekehrte Lagen folge

### Ganzelage – 8s/6m/4r x 100 Frei

Progressiv jede zweite Distanz :02 schneller werden

### Haupt Set:

**Ganzelage - 3 x sm = (5 x 100 + 500)**

**i = (4 x 100 + 400)**

**r = (3 x 100 + 300)**

100: gleichmässige Pace Frei oder erste Lage :20 Pause

Lange Distanzen: Pace halten vom 100er. 1:00 Pause

### Ganzelage - 1 x 200s/150m/100r Frei LOCKER

### Ganzelage – 4sm/3r x (4 x 25 Frei @ :20 Pause)

Jedes Set von 4:

#1 - Proegressiv

#2 - 1/2 Schnell - 1/2 locker

#3 - Locker

#4 - Schnell

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Di 29.11.11 Lagen

### Technik – 6s/5m/4r x 100 Lagen @ :15 Pause

#1 - Beinschlag

#2 - Links Arm

#3 - Rechts Arm

#4-6 - Gute Form Ganzelage

### Beinschlag/Ganzelage - 1 x 400a/300m/200r 1ste Lage (gebrochen)

Abwechselnd 25 Beinschlag/25 Ganzelage

s = 200+100+4 x 25

m = 150+50+4 x 25

r = 100+50+2 x 25

Schneller werden wie die Distanz kürzer wird

### Ganzelage - 4 x (4 x 50 + 100) @ 1:00 Pause

Ungerade Sets: Frei

Gerade Sets: 1ste Lage

Oder ein Set in jeder Lage

50: Progressiv Intervall in jedem Set von 4

Beispiel: Frei @ :50, :45, 40, :35 + LOCKER 100

Este Lage @ 1:00, :55, :50, :45

Letzter Intervall sollte sehr schwer zu machen sein

Nach dem letzten direkt in den 100er gehen

100 sind immer Locker, Frei oder Rücken mit so wenig Zügen wie möglich

### Ganzelage mit Paddels - 1 x 600s/450m/300r

Abwechselnd 100 max Distanz pro Zug Frei + 50 Schnell (durchgängig)

Züge zählen! 2 Züge mehr auf den schnellen 50 sind erlaubt.

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =