

Oktober 2009 Trainings Übersicht

Do 1. Oktober Distanz
Sa 3. Oktober Mitteldistanz
Di 6. Oktober Sprint/ Flossen
Do 8. Oktober Distanz
Sa 10. Oktober Mitteldistanz
Di 13. Oktober Sprint/ Flossen
Do 15. Oktober Distanz
Sa 17. Oktober Mitteldistanz
Di 20. Oktober Sprint/ Flossen
Do 22. Oktober Distanz
Sa 24. Oktober Mitteldistanz
Di 27. Oktober Sprint/ Flossen
Do 29. Oktober Distanz
Sa 31 Oktober Mitteldistanz

Oktober Ankündigung

Diesen Monat legen wir die erste Grundlage für die nächste Saison. Das Ziel ist es mit weniger Zügen schneller zu schwimmen und weniger Energie einzusetzen dabei.

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 voder jedem Schwimmen am Beckenrand an.
Kooderdination, Beweglichkeit, Spannung und Kraft sind wichtig und sollten auch für Schwimmtraining aufgebaut werden.

Das Training beginnt PUNKT 20:00 mit kompletter Ausrüstung

Empfohlene Trainingsausrüstung: Brille, Badekappe, Schwimmanzug (Board shorts 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
Michael Kurth: michael.kurth@cobranet.ch

Do 1. Oktober 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

Beinschlag - 1 x 400s/300m/100r Freiewahl (Brett optional)

Jede 4te Länge Ganzelage, oder 4te 50 wenn mit Brett

4 x 700s/600m/500r @ :45 -1:00 Pause

#1 - Ganzelage Easy/Moderate. Ratrap jede 4te Länge.

Langgestreckt & entspannt.

#2 - Progressiv Ganzelage. Progressiv 200 :03-:05 Sekunden

#3 - SCHNELL Ganzelage! Geschwindigkeit halten auf den 200 der vorgehenden Distanz oder SCHNELLER!

Schon ziemlich zügig starten, aber noch stärker im Ende!

#4 – Paddeln mit Poolboy. Moderate Effort. Atmen auf jeden 5en Zug

In der ersten Hälfte der Distanzen.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 3. Oktober 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 – 6 x 25 mit Purzelbäume jeden 5ten Zug.

Wenden-Übung Progression

Start aus der Pool Mitte

Kritische Selbsthilfe Gruppen, 5min Üben.

4sm/3r x (4 x 50 + 2 x 100 + 1 x 200)

50ger – 50%. Weniger Züge, saubere Flipwenden

100er – 60%. Zweiter schneller als erster 100er , Körper muss aus der roten Zonegleiten bei jeder Wende

200er - 70%. Gutes Tempo finden, Körper muss aus der roten Zonegleiten bei jeder Wende

2/1 Runde Ganzelage

1 Runde mit Paddels

1 Runde mit Flossen

Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

Triathlon Club Seeland

Di 6. Oktober 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 Frei @ :20-:30 Pause

Ganzelage: Züge zählen und zu der geschwommenen Zeit addieren.

Haupt Set:

Ganzelage - 4 x (6sm/5r x 50) Intervall = 1:00-1:30 (ca. 1:1 der vorherigen Zeit)

Ein Set in jeder Lage. Schnellster durchschnitt möglich

Letzte 50m von jedem Set ist EZ Frei oder Rücken

Paddels - 1 x 500s/400m/300r Frei

Moderate/EZ Atmen Jede 5ten Zug

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Do 8. Oktober 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

Technik/Ganzelage - 16/12 x 25 Frei

Gerade: - Technik. Einarmig, passiver Arm an der Seite.

Zug/Atmung: R/R, L/L, R/L, L/R

Ungerade: - Ganzelage, Züge zählen (2 EZ, 4sm/2r moderat, 2 schnell)

Haupt Set: Distanz auf Zeit Ganzelage

Ganzelage - 6 x 450s/400m/300r

#1-2 @ 6:30 (75-80% Effort)

#3-4 @ 6:20 (80-85% Effort)

#5-6 @ 6:10 (85-90% Effort)

Schneller werden bei :05-10 in Jedem Set von 2.

Züge zählen und es sollte das gleiche Resultat sein wie 25m Test

Beinschlag - 1 x 400sm/300r Frei

Jede 3te Länge SCHNELL.

Ganzelage – 16s/12m/8r x 25 Delphin @ :15 Pause

85 % Effort

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 10. Oktober 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

Haupt Set:

Ganzelage oder Paddels – (3 x 200) + 400

Progressiv 200. Ziel ist das die doppelte Zeit vom letzten 200 ist gleich wie die der 400

Ganzelage – 1 x 100sm/50r Nicht-Frei EASY

Ganzelage – (3 x 150) + 300

Progressiv 150. Ziel ist das die doppelte Zeit vom letzten 150 ist gleich wie die der 300

Ganzelage – 1 x 100sm/50r Nicht-Frei EASY

Ganzelage – (3 x 100) + 200

Progressiv 100. Ziel ist das die doppelte Zeit vom letzten 100 ist gleich wie die der 200

Ganzelage – 1 x 100sm/50r Nicht-Frei EASY

Ganzelage Nicht-Frei oder Beinschlag – (3 x 50) + 100

Progressiv 50. Ziel ist das die doppelte Zeit vom letzten 50 ist gleich wie die der 100

Ganzelage – 1 x 100a/50eir Nicht-Frei EASY

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 13. Oktober 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

Technik - 2 x (4sm/3r x 50 "Ganzelage Golfstyle")

Intervall = Frei Ganzelage + :15

Addiere die Zeit und Zug-Anzahl

#1 Set: Frei

#2 Set: Nicht-Frei

Beinschlag – 12sm/8r x 25 Frei mit Flossen @ :10 Pause

sm - 4 auf der Seite, 4 Unterwasser, 4 Kopf aus dem Wasser "Power Beinschlag"

r - 4, 2, 2

5s/4m/3r x (3 x 100 Ganzelage @ :15 Pause)

Gerade Sets - Frei; Ungerade Sets - Freiewahl

Sprinters Option - #1 Technik, #2 Moderate Progressiv, #3 SPRINT!

Mittel Dist. Option - #1 Technik, #2 & 3 Guter Effort und Geschwindigkeit halten

Distance Option - #1-3 Guter Effort halten (all Frei)

Keine extra Pause zwischen den Sets!

Ganzelage - 1 x 400s/300m/200r Freiewahl

Flossen und Paddels

Jeder 100 - 25 SPRINT + 75 locker.

Total Distanz

S = Schnell:

M =Mittel:

R =Rookey:

Triathlon Club Seeland

Do 15. Oktober 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

Technik - 4 x 50 einarmig Frei. (Intervall = erste Distanz + :15)

Progressiv Intervall. Subtrahiere :05 nach jedem 2 Repetition.

Pro 25m Arm wechseln. Passiver Arm and der Seite lassen; Auf die Passive Seite Atmen

Gute Körper und Schulter Rollbewegung

Ganzelage -

sm: 4 x 100 + 3 x 200 + 2 x 300 + 1 x 400 + 1 x 500 Frei

r: 3 x 100 + 2 x 200 + 1 x 300 + 1 x 400 Frei

Ganzelage 100 locker-zügige Geschwindigkeit

Versuche die gewählte Geschwindigkeit durch das ganze Set zu halten.

Intervall = 1er 100 Ganzelage Zeit + :20

200 Intervall = 100 Intervall + :05 weniger von 100 Ganzelage Zeit

300's Intervall = 200 Intervall + :05 weniger von 100 Ganzelage Zeit

400's Intervall = 300 Intervall + :05 weniger von 100 Ganzelage Zeit

500 Intervall = 400 Intervall + :05 weniger von 100 Ganzelage Zeit

Beispiel: 1:15:

100 on 1:35 [1:15 + :20]

200 on 2:45 [1:35 + 1:10 (:05 weniger als 1:15 Ganzelage Zeit)]

300 on 3:55 [2:45 + 1:10]

400 on 5:05 [3:55 + 1:10]

500 on 6:15 [5:05 + 1:10]

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 17. Oktober 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

Technik - 3 x (3sm/2r x 50 + 100) @ :10/:20 Pause

50 - Ratrap Frei. Atme auf jedem Zug zu beiden Seiten.

#1 Set: Focus auf die Rollbewegung in der Längsachse des Körpers (Schultern und Hüfte)

#2 Set: Focus auf die Unterschiedlichen Geschwindigkeit der Hand Unterwasser im Zug

#3 Set: Gute Form aber etwas schneller

100 – Distanz pro Zug (DPZ). Progressiv 1-3. Züge zählen für 100m und versuchen weniger zu machen.

Beinschlag - 4 x 25 + 2 x 50 + 1 x 100 Frei @ :15 Pause

25 - Streamline Unterwasser Beinschlag.

50 - Beinschlag 2/3 ,Ganzelage 1/3 der Distanz

100 - Beinschlag 1/2, Ganzelage 1/2 der Distanz

Haupt Set:

Ganzelage – 16sm/12r x 100 Frei

In Sets von 4:

#1 50 einarmig Technik/ 50 Fäuste @ :30 Pause

#2—4 Guter Effort Frei mit so wenig Pause pro Intervall wie möglich (:05 Pause)

Zug Anzahl im Set halten.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 20. Oktober 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

1 x 500s/400m/300r Frei (Flossen optional)

Jede 4te Länge mit Fauste

5sm/4r x 100 Frei mit Flossen (Intervall = erste Distanz + :10)

#1 - 100 Beinschlag; #2 - 75 Beinschlag/25 Ganzelage

#3 - 50 Beinschlag /50 Ganzelage; #4 - 25 Beinschlag /75 Ganzelage; #5 - 100 Ganzelage

Beinschlag Unterwasser

Ganzelage ist „schnell und leicht“ (nicht intensive)

Ganzelage – 10sm/6r x 50 Frei mit Flossen & Paddels @ :30 Pause

SCHNELL! Schlag zahl hochbehalten! Jede 3er 50 locker.

Ganzelage - 1 x 100 Freiewahl locker

Beinschlag bis zu Ganzelage – 5sm/4r x 100 Delphin (Intervall= erste Distanz + :10)

#1 - 100 Beinschlag #2 - 75 Beinschlag/25 Ganzelage #3 - 50 Beinschlag/50 Ganzelage

#4 - 25 Beinschlag/75 Ganzelage #5 - 100 Ganzelage

Beinschlag Unterwasser

Ganzelage ist „schnell und leicht“ (nicht intensive)

3 x (4s/3m/2r x 50 Brust @ :20 Pause)

1 Set – Perfekte Streamline, Tauchzug & 1erster und Zug.

2 Set – Scheibenwischer

3 Set – Schneller Beinschlag. Beine zusammen drücken

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 22. Oktober 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 400sm/300r Lagen

25 Technik + 25 gute Form

Haupt Set:

10sm/8r x 100 @ :10 Pause

5sm/4r x 200 @ :20 Pause

2 x 500sm/400r @ :30 Pause

Gleiche Schlagzahl halten und bei steigender Distanz auch das Tempo erhöhen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 24. Oktober 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 – 24s/20m/16r x 25 @ :10 Pause

6s/5m/4r in umgekehrter Lagen-Folge

Erste zwei 25m jeder Lage sind Beinschlag ohne Brett

Ganzelage/Paddels - 6 x 400s/300m/250r Frei

(Intervall = erste Distanz + :30)

#1-3 Ganzelage, Progressiv bis 90% Effort.

5-10 Sekunden pro Runde schneller werden

Spezieller Focus:

#1 – DPZ (Distanz pro Zug). Atme jede 3ten Zug.

Durchs Wasser gleiten nicht wühlen.

#2 – Einseitig Atmen nach links eine Bahn, &nach rechts auf der nächsten Bahn.

Effort steigern durch das ganze Set

#3 - SCHNELL! Aber nicht aufgeben DPZ.

Tempo durch die Wenden beibehalten.

1:00 Pause

#4-6 - Paddels. Gleiche wie #3.

Ganzelage – 6s/4m/3r x 50 Nicht-Frei@ :20 Pause

Progressiv 50 to 85% Effort in jeder Repetition.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 27. Oktober 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 300s/250m/200r Freiewahl @ :30 Pause

#1 - Ganzelage

#2 - Beinschlag (Brett optional)

#3 - Ganzelage SCHNELLER als #1

Ganzelage - 16a/14e/12i/10r x 25 Frei @ :15 Pause

Ganzelage - 5 x (200 (:30 RI) + 100) Finger Paddels

:30 Pause zwischen den Sets

Spezieller Focus auf einer der Folgenden Themen:

Sprint – Locker 200m. Wettkampftempo auf der 100m persönlichen Spezialität

Mittel Distanz - persönlichen Spezialität @ Wettkampftempo 200m. locker 100m

Distanz - SCHNELLSTER möglicher Durchschnitt durch das Set

Ganzelage - 1 x 100 Freiewahl locker

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 29. Oktober 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 - 2 x 100 Lagen + 200s/150m/100r Frei

Haupt Set:

Paddels - 7 x 400ae/300ir

sm:

#1: 8 x 50 erste Lage + :15 Set Intervall.

#2: 4 x 100 Addiere zwei 50 Zeit um die 100 Intervall Zeit zusetzen

#3: 2 x 200 Addiere zwei 100 Zeit um die 200 Intervall Zeit zusetzen

#4: 1 x 400 Addiere zwei 200 Zeit um die 400 Intervall Zeit zusetzen

#5: 2 x 200 :05 Sekunden SCHNELLER als der vorherige Intervall

#6: 4 x 100 :05 Sekunden SCHNELLER als der vorherige Intervall

#7: 8 x 50 :05 Sekunden SCHNELLER als der vorherige Intervall

r:

#1: 6 x 50 erste Lage + :15 Set Intervall.

#2: 3 x 100 Addiere zwei 50 Zeit um die 100 Intervall Zeit zusetzen

#3: 2 x 150 Addiere drei 50 Zeit um die 150 Intervall Zeit zusetzen

#4: 1 x 300 Addiere zwei 150 Zeit um die 300 Intervall Zeit zusetzen

#5: 2 x 150 :05 Sekunden SCHNELLER als der vorherige Intervall

#6: 3 x 100 :05 Sekunden SCHNELLER als der vorherige Intervall

#7: 6 x 50 :05 Sekunden SCHNELLER als der vorherige Intervall

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Sa 31 Oktober 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

Technik/Ganzelage – 14s/12m/10r x 25 @ :20 Pause

Gerade: Streamline abstossen, 15 Beinschläge mit Hände unter der Hüfte zu Ganzelage

Ungerade: Ganzelage mit gleicher Postur

Ganzelage – 4 x 200 @ 3:10 (oder :20 Pause)

Progressiv.

DPZ und gute Form beibehalten

Technik/Ganzelage – 14s/12m/10r x 25 @ :20 Pause

Gerade: abstossen, 15 Beinschläge mit Hände einer hand unter der Hüfte die andere ausgestreckt über der Schulter zu Ganzelage

Ungerade: Ganzelage mit guter Körper rotation

Paddels – 4 x 200 @ 3:10 (oder :20 Pause)

Progressiv.

DPZ und gute Form beibehalten

Technik/Ganzelage – 14s/12m/10r x 25 @ :20 Pause

Gerade: Einarmig mit passivem Arm an der Seite

Ungerade: Ganzelage Arme und Hüften in der gleichen Bewegung verbinden.

Ganzelage mit Flossen – 4 x 200 @ 3:10 (oder :20 Pause)

Progressiv.

DPZ und gute Form beibehalten

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =