

September 2009 Trainings Übersicht

Di 1. September Freistiel Technik Woche
Do 3. September Freistiel Technik Woche
Sa 5. September Freistiel Technik Woche
Di 8. September Rücken Technik Woche
Do 10. September Rücken Technik Woche
Sa 12. September Rücken Technik Woche
Di 15. September Brust Technik Woche
Do 17. September Brust Technik Woche
Sa 19. September Brust Technik Woche
Di 22. September Delphin Technik Woche
Do 24. September Delphin Technik Woche
Sa 26. September Delphin Technik Woche
Di 29. September

September Ankündigung

Der Herbst ist da und langsam geht die Saison zu Ende. Es ist die Zeit zu erholen oder an der Technik zuarbeiten.

Für alle Polysportiven: Jeden Montagabend um 18:00 auf der Bahn der Schule Champagne Biel, gibt es ein Training das mehr als Triathlon ist.
Für die die noch keine Flossen haben – wir werden sie gebrauchen.

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 PUNKT 20:00 mit kompletter Ausrüstung

Empfohlene Trainingsausrüstung: Badekappe, Schwimmanzug (Brett shorts sind nicht empfohlen) PAddiereels (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

Di 1. September Freistiel Technik Woche

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 mit Flossen- 6s/5m/4r x 100 @ :20 Pause

Jeder 100: 25 mit 8 Züge, 25 mit 10 Züge, 25 mit 12 Züge, 25 mit 14 Züge

5 x (4 x 25 Technik + 4 x 50 Ganzelage)

25er Technik

1 Zyklus: Kopf voran Beinschlag auf dem Bauch

2 Zyklus: Arme vorne, Beinschlag auf dem Bauch

3 Zyklus: Arme vorne Beinschlag auf der Seite

4 Zyklus: Unterwasserwechsel (4 Wechsel max pro Länge)

5 Zyklus: Hundepaddiereel

50 (pro Zyklus)

#1 – EZ/SCHNELL

#2 – SCHNELL/EZ

#3 – EZ

#4 – SCHNELL

Wende Technik – 12 x 25 Frei mit PAddiereles (ohne Flossen) @ 1:00

Start in der Mitte, Ganzelage

Ungerade Runden: Vertikal Beinschlag bis 1:00. Gerade Runden Vertikal PAddiereeln

Wenden:

Wende gerade

PAddiereel Bewegung um Wende zu beschleunigen

Seitwärts aus der Wand abstossen & In einer Spirale langsam auf den Bauch drehen

Der erste Armzug ist mit dem Arm der Unten ist in der Spiralbewegung.

Ganzelage mit PAddiereles - ? x 100 @ :30 Pause

Freistiel mit Fokus auf gute Wenden

1ste 25 sehr EZ und extra langsamen Wenden

Progressiv schneller werden mit immer wie aggressiveren Wenden und immer länger aus der Wand abstossen und gleiten.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Köln

Triathlon Club Seeland

Do 3. September Freistiel Technik Woche

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 Purzelbaeume jeden 5ten Zug.

Flip Turns Progression

Start from mid-pool

Kritische Selbsthilfe Gruppen formieren und 10min Üben.

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

50ger – 50%. Wenig Züge,saupere 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 PAddiereels

1 Runde mit Flossen

Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

Triathlon Club Seeland

Sa 5. September Freistiel Technik Woche

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 125s/100Mmm/75r Freiewahl @ :10 Pause

Eine Länge muss anders als Frei sein

Beinschlag/Ganzelage – 6 x 50 @ :15 Pause

25 Beinschlag mit perfekter Körperlage + 25 Ganzelage Körperspannung halten

Hinterkopf, Hüfte und Beine sind an der Oberfläche

1-3: 25m Kopf voran, Hände an der Hüfte/ 25m Ganzelage

3-6: 25m Beinschlag Streamline position/ 25m Ganzelage

Ganzelage – 8 x 25 Frei @ :15 Pause

1-2 Ohne Luftblasen und locker

3-4 etwas schneller

5-6 noch schneller

7-8 SPRINT mit bester Form möglich (Züge zählen)

Ganzelage – 10 x 100 Frei @ :20 Pause

1-4 @ Armzuganzahl vom Sprint vorher -3

5-7 @ SC - 2

8-9 @ SC – 1

#10 @ Gleiche Armzuganzahl wie im Sprint davor

Pull - 8 x 100 Frei @ :20 Pause

1-4 @ Armzuganzahl vom Sprint vorher -3

5-6 @ SC - 2

7-8 @ SC – 1

Beinschlag mit Flossen – 8 x 50 @ :20 Pause

“Beinschlag mit Arme”

Starker Beinschlag mit limitierter Anzahl Armzüge

#1-2 – 8 Züge pro Länge

#3-4 – 10 Züge

#5-6 – 12 Züge

#7-8 – 14 Züge

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 8. September Rücken Technik Woche

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 Kritische Elemente:

1. Balance

2. Lang gestreckte Körperhaltung

3. Ganzelage auf der Seite

Beinschlag Balance

Arme an der Hüfte

2 x 25 auf dem Rücken

4 x 25 rollen von Seite zu Seite

Ein Arm ausgestreckt

Beinschlag auf der Seite

Leichte Bananen oder Surfbrett Haltung

Wenden und Abstoss Übung 5min

Abstossen – Wie Gutzeichen & starker erster Zug

Ganze lage

Technik - 4 x 50 EinArmig

Technik/Ganzelage - 4 x 75 L/R/Ganzelage

Technik - 4 x 25 Fahnenstangen Übung

Technik/Ganzelage - 4 x 50 Fahnenstangen Übung /Ganzelage

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 10. September Rücken Technik Woche

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 mit Flossen- 5s/4m/3r x 50 @ :15 Pause

25 Rücken Beinschlag + 25 Ganzelage Frei

Technik mit Flossen - 4 x 75 EinArmig Rücken :25 Pause

#1-2 50 Linker Arm/25 Ganzelage

#3-4 50 Rechter Arm/25 Ganzelage

Von der Huefte rotieren. Beinschlag beibehalten – aber nicht zu schnell!

Ganzelage - 4 x (150 + 3 x 50 + 2 x 25)

Flossen Optional

150's - Gleichmässige 75% Effort @ :30 Pause

50's - SCHNELL! @ 1:30

25's - TURBO SPRINT!

Ungerade Runden: Rücken

Gerade Runden: Frei

25er @ :45

Technik - 4 x 50 Einarmig pro Länge :15

Technik/Swim - 4 x 75 L/R/Full :15

Technik - 4 x 25 Flaggen Drill :15

Technik/Swim - 4 x 50 Flaggen Drill /Ganzelage :15

Pushoffs – Gutzeichenstart & 2 schnelle erste Züge 5min, gegenseitig Bewerten & Helfen

Ganzelage - 1 x 100 Freiewahl Easy

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 12. September Rücken Technik Woche

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 – 10s/8m/6r x 100 (Intervall + :15)

50 Technik/50 Ganzelage

Ungerade: Frei

Technik: 3 Ziehen einmal Gleiten

Gerade: Rücken

Technik: Flaggentechnikübung Rücken (hoch, runter hoch und wechseln)

Ganzelage - 10 x 25 Rücken @ 1:00

Kritische Beurteilung der anderen auf der gleichen Bahn

Positives Feedback geben

Schauen auf:

Körper Balance

lockerer Beinschlag aus der Hüfte und nicht aus den Knien

Körperrolle (Zugschulter aus dem Wasser)

Vertikaler Arm erholt sich

Punkt wo die Hand eintaucht über der Schulter und tiefer Armzug Unterwasser

Beschleunigung und Finish

Timing – Arm ist immer in Bewegung im Wasser

Ganzelage – 5s/4m/3r x (3 x 100) Intervall + :20

Jede Runde: 100 Rücken + 100 Lagen + 100 Frei

Descend in alle 3 bei 100 pro Runde.

Subtrahiere :05 vom Intervall jede Runde

Total Distanz

S = Schnell:

M =Mittel:

R =Rookey:

Di 15. September Brust Technik Woche

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

Grosses Mixed Combo Set: All Pausen :15-:20

3 x [(3 x 200 Frei) + (3 x 50 Beinschlag + 100 Brust Ganzelage)]

200er Frei - Intervall = Erste Distanz +:15

Subtrahiere :05 vom Intervall in jeder neuen Runde

50er - Brust Beinschlag

Runde 1 mit Brett

Runde 2 Hände streamlined vorne

Runde 3 ohne Brett, Hände hinten auf dem Gesässes Hacken kommen hoch zu den

Fingerspitzen. Tauchen Kopf voran

100er - Brust Ganzelage descending

Great gute Wenden mit Tauchzug!

Ganzelage – 8s/6m/4r x 25 Brust @ :40

SCHNELL, PERFEKTE FORM!

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Do 17. September Brust Technik Woche

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 – 4sm/3ir x 50

25 Brust Beinschlag/25 Frei Ganzelage

Ganzelage – 1 x 400s/300m/200r Frei

Beinschlag/Technik – 4 x 50

Ungerades - 25 Rücken Beinschlag Hände an der Seite/ 25 Linker Arm

Gerades - 25 Rücken Beinschlag Hände über dem Kopf / 25 Rechter Arm

Ganzelage – 1 x 400s/300m/200r Frei

Ganzelage – 6sm/4r x 25 Brust

Züge zählen pro Länge:

Sehr gut: 7 oder weniger

gut: 8-10

OK: 11-12

So so: 13-15

Nicht so toll: 16+

Ganzelage – 1 x 400s/300m/200r Frei

Beinschlag - 3 x 50 Brust mit Brett

Beinschlag zählen pro Länge. Versuche immer weniger Beinschläge zu machen, kraftvoll aber mit weniger Widerstand.

Hacken kommen hoch zum Gesäss

Knie nicht sinken lassen

Ganzelage – 1 x 400s/300m/200r Frei

Technik - 3 x 50 Brust mit Crawl Beinschlag

Haende nach vorne werfen

Ganzelage – 1 x 400s/300m/200r Frei

Ganzelage - 6 x 25 Brust

Gute Tauchzug machen! Züge zählen pro Länge

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 19. September Brust Technik Woche

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 – 8sm/6r x 75 (Intervall = Erste Distanz+ :10)

2 Runden of 4sm/3r

1. Runde - Delphin-Rücken -Brust (pro 25)

2. Runde - Frei

Descend:05 pro Runde

Ganzelage mit PAddiereles & Flossen - 3 x 200 Frei (Intervall = Erste Distanz+ :30)

Letztee 50 pro Distanz Brust mit PAddiereels und Delphinbeinschlag

Technik - 3 x 100 Brust @ :30 Pause

#1: Fäuste

#2: 25 Fäuste /25 Ganzelage

#3: Ganzelage

Körper einsetzen für die Ganzelage, nicht nur die Arme

Arme Schulterweite eintauchen. Auf den Hueften Gleiten. Elbogen beleiben vorne.

Ganzelage - 3 x (4 x 50 + 4 x 25)

1. Runde: Frei

2. Runde: Brust

3. Runde: Freiewahl

50: Ganzelage @ :30 Pause

25: SPRINT mit dem gleichen Intervall 50 (:20-:30 Pause)

	50 Brust	50 Frei	50 Rücken
#1	10-15m aus der Wand	Bergab	Körper Balance
#2	Hacken zum Gesäss	hohe Schlagzahl	Schulter zum Kinn ziehen
#3	Delphinbeinschlag	Auf der Seite gleiten	Arm beim eintauchen überstrecken
#4	Füsse klatschen	Mit Rumpf und Hüfte	Mit Rumpf und Hüfte

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 22. September Delphin Technik Woche

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 mit Flossen – 6 x 50 Delphin @ :20 Pause

Arme an der Seite

25 Unterwasser, 25 auf dem Rücken

Technik mit Flossen – 6 x 50 Delphin @ :20-:30 Pause

Ganzelage mit Flossen– 6 x 50sm/25r Delphin @ :30 Pause

Delphin Wenduebung – Start von Poolmitte

Gutzeichenstart

In Seitenlage aus der Wand abstossen. Früh tiefe gewinnen. Dan für den Beinschlag auf Level bleiben und durch den Auftrieb der Lunge wieder nach oben kommen

Main Runde:

Ganzelage - 7 x 400sm/300r

sm:

#1: 8 x 50 Erste Distanz+ :15 Runden Intervall.

#2: 4 x 100 Addiere 50 GANZELAGE ZEIT to Runde 100 Intervall

#3: 2 x 200 Addiere 100 GANZELAGE ZEIT to Runde 200 Intervall

#4: 1 x 400 Addiere 200 GANZELAGE ZEIT to Runde 400 Intervall

#5: 2 x 200 :05 Sekunden SCHNELLEREN Intervall als vorheriger

#6: 4 x 100 :05 Sekunden SCHNELLEREN Intervall als vorheriger

#7: 8 x 50 :05 Sekunden SCHNELLEREN Intervall als vorheriger

r:

#1: 6 x 50 Erste Distanz+ :15 Runden Intervall.

#2: 3 x 100 Addiere 50 GANZELAGE ZEIT to Runde 100 Intervall

#3: 2 x 150 Addiere 50 GANZELAGE ZEIT to Runde 150 Intervall

#4: 1 x 300 Addiere 150 GANZELAGE ZEIT to Runde 300 Intervall

#5: 2 x 150 :05 Sekunden SCHNELLEREN Intervall als vorheriger

#6: 3 x 100 :05 Sekunden SCHNELLEREN Intervall als vorheriger

#7: 6 x 50 :05 Sekunden SCHNELLEREN Intervall als vorheriger

Für alle Distanzen Ganzelage die 2 letzten und 2 ersten Züge bei jeder Wende DELPHIN

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 24. September Delphin Technik Woche

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 mit Flossen- 5s/4m/3r x (100 Delphin Beinschlag + 50 Frei Ganzelage)

100 - 25 Unterwasser/25 Linkes/25 Rechts/ 25 auf dem Rücken . Arme streamline.

50 - Easy Ganzelage

Ganzelage - 5 x (6 x 25 @ :40)

Jede Runde: 1-5: Delphin, #6 Frei

Immer die gleiche Schlagzahl haben

s = 10-12

m = 12-14

r = 14+

Jeden 2ten Zug Atmen

3 Schnelle Züge mit gutem Beinschlag aus der Hüfte

Immer mit beiden Händen an der Wand anschlagen

Delphin Wendenübung

10m vor der Wand starten und 2-3 Züge nach der Wende ausschwimmen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 26. September Delphin Technik Woche

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 400a/300ei/200r Frei

Jede 4 Länge Delphin Beinschlag, Technik, oder Ganzelage

Hauptserie: Alle Bahnen zusammen: 42 Minuten

Ganzelage mit Flossen

1 x 12:00 = 12:00 (900s/800m/500r)

2 x 9:00 = 18:00 (750s/600m/375r)

2 x 6:00 = 12:00 (500s/400m/250r)

75 Frei/25 Delphin durch die ganze Serie

Distanz wählen das min :30 Pause übrigbleibt

Zug anzahl darf nicht ansteigen in den Distanzen

Technik Tip: Arm nach VORNE gleiten lassen wenn der Koerper sich nach unten bewegt

	Intervall	Abgang
0	12:00	0:00
0	9:00	12:00
0	9:00	21:00
0	6:00	30:00
0	6:00	36:00
		42:00 Fertig

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 29. September

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/Beinschlag/Paddels – 15sm/12r x 100 Free @ :15 Pause

In Runden von 5sm/4r

#1—4: Ganzelage #5: Beinschlag

#6—9: Pullboy #10: Beinschlag

#10—14: Paddels; #15: Beinschlag

Swim – 10s/8m/6r x 25 Nicht-Frei @ :15 Pause

Jede 3er zügig bis schnell

Main Set:

4 x 300 Frei

#1: 2x150

#2: 3x100

#3: 6 x 50

#4: 12 x 25 FAST!!!!

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =