

August 2009 Trainings Übersicht

Sa 1. August: Distanz
Di 4. August Seeschwimmen (mit Neo)
Do 6. August Seeschwimmen (mit Neo)
Sa 8. August: Distanz
Di 11. August Technik
Do 13. August Distanz
Sa 15. August: Intensiv
Di 18. August Technik
Do 20. August Sprint
Sa 22. August: Middle Distanz
Di 25. August Sprint
Do 27. August Sprint
Sa 29. August Middle Distanz

August Ankündigung

Das Hallenbad Biel ist ab Montag 3. August wieder offen, aber auf mehrfache Nachfrage bleiben wir noch eine Woche länger im See.
Start Hallenbadtraining ist Di. 11 August.
Auch das J+S Training fängt wieder am Montag 10. August 18:00 auf der Bahn der Schule Champagne an und alle (auch die grossen Kinder) Mietglieder sind herzlich Willkommen für ein technisch- spielerisches Training

Wichtiger Wettkampf:
29. - 30.08. Triathlon de Lausanne (SM)

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 (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

Sa 1. August: 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 – 3sm/2r x 200 @ :20 Pause

150 Frei + 50 Rücken oder Brust

Ganzelage - 1 x 300

Abwechseln EZ Frei & Schnell spezial 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: progresiv

#4: SCHNELL

Haupt Set: Alle Gruppen zusammen

Ganzelage - 10 x 2:30 Intervall

Freie Wahl & distance

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 =

Di 4. August Middle 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 – 4sm/3r x 150 Frei

50 linker Arm + 50 Rechter Arm + 50 Ganzelage - gute Form

Einarmig, passiver Arm hinten

Atmen auf die passive Seite

Atmen jedes 2te mal

Hüfte mitrollen

Ganzelage - 5 x 300 Frei @ :30-1:00 Pause

#1 – 10 x 25 + 50

#2 – 8 x 25 + 100

#3 – 6 x 25 + 150

#4 – 4 x 25 + 200

#5 – 2 x 25 + 250

25's SCHNELL @ :30

Lange Distanzen 70%, aber alle müssen gleich schnell sein

Ganzelage mit Flossen– 4 x 300

#1 – 200 EZ Frei + 4 x 25 Nicht Frei SCHNELL

#2 – 150 EZ Frei + 6 x 25 Nicht -Frei SCHNELL

#3 – 100 EZ Frei + 8 x 25 Nicht Frei SCHNELL

#4 – 50 EZ Frei + 10 x 25 Nicht -Frei SCHNELL

Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

Triathlon Club Seeland

Do 6. August 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 75 Frei @ :20 Pause

Atem Übung:

s: 3 Atmungen auf der ersten Länge, 2 auf der zweiten, 2 auf der dritten .

m: 4 Atmungen auf der ersten Länge, 3 auf der zweiten, 2 auf der dritten.

r: 5 Atmungen auf der ersten Länge, 4 auf der zweiten, 3 auf der dritten.

Hauptserie Set: Alle Gruppen zusammen

Ganzelage - 20 Frei Wiederholungen @ 1:50 Intervall

- Flossen optional
- All Ganzelages sind SCHNELL, Gleichmässiges Tempo.
- Distanz Option: alle Intervalle
- Mittel Distanz Option: Pause jeder 5ter
- Sprint Option: Pause jeder 3ter

Distanz:

s - 125's

m - 100's

r - 75's

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Sa 8. August: 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 - 4 x 75 @ :15 Pause

Rücken-Brust-Frei je 25

Haupt Set: (s = 2,700 m = 2,500 r = 1,600)

Fuer das folgende Ganzelages Set sollte als Ausdauertraining geschwommen werden - also ohne extra Pausen!

Ganzelage - 1 x 400 Frei @ :15 Pause

Mittleres Tempo und gegen Ende steigern

Ganzelage - 6s/5m/4r x 50 Frei @ :10 Pause

Mittleres Tempo und gegen Ende steigern

(Beispiel Intervall:, s-:45, m-:55, r-1:10) 75-80%.

Ganzelage - 1 x 300 Frei @ :15 Pause

Gutes Tempo gegen Ende steigern

Ganzelage - 6s/5m/4r x 50 Frei @ :10 Pause

Gutes Tempo gegen Ende steigern

Ganzelage - 1 x 200s/150m/100r Frei @ :15 Pause

Schnelles Ausdauer Tempo gegen Ende steigern

Ganzelage - 6s/5m/4r x 50 Frei @ :10 Pause

Ganzelage - 1 x 100smr Frei @ :15 Pause

So SCHNELL wie möglich

Sample Intervals for long Ganzelages:

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 11. August 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

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

100 - Frei Ganzelage. Gute Form, streamline Wenden.

75 - Nicht-Frei Ganzelage. Wie oben.

50 - Freiewahl Beinschlag mit Brett.

25 - Freiewahl SCHNELL Ganzelage

Technik – 8s/6m/4r x 50 @ :20 Pause

#1-4sm/3r - Descend in einer Lage

#5-8 Descend in verschiedenen Lagen

Haupt Set:

Ganzelage beste 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 - progresiv

#3 - SCHNELL

#4 - SCHNELL

SCHNELL, immer mit LEGALE Wenden.

Technik –Wenden-Übung

Explosive Abstossen, in einem Punkt Eintauchen und rollen, streamline, durchbruch!

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 13. August 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 - (3 x 200sm/150r @ :20-:30 Pause) + 400sm/300r Frei

Descend 200's

400 sollte die doppelte Zeit vom dritten 200er sein.

An guter Form und pace arbeiten

ZEIT auf jeder Distanz anschauen!!!

Ganzelage - (3 x 100sm/50r @ :20-:30 Pause) + 200sm/100r Nicht-Frei

Idem zu oben

Ganzelage - 50+100+150+200+200+150+100+50 Frei

s - Start @ 1:00. Add :35-:40 für jeden 50 addiere.

Subtraiere:40-:45 für jeden 50 subtrahiere

m - Start @ 1:05. Add :45 für jeden 50 addiere.

Subtraiere:50 für jeden 50 subtrahiere.

r - Start @ 1:30. Add 1:00 für jeden 50 addiere.

Subtraiere:1:05 für jeden 50 subtrahiere. Überspringe einen 200

Total Distanz

S = Schnell:

M =Mittel:

R =Rookey:

Triathlon Club Seeland

Sa 15. August: 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 750s/600m/500r

1st 1/4 of Distance: Breath every 4th to Nicht-favorite side

2nd 1/4: " " " Favorite side

last 1/2: Breath every 3rd

Beinschlag - 4 x (5ae/4ir x 25 @ :10-:15 RI)

1st & 2nd cycle: Frei. Descend 1-5, 6-10.

Extra :30 RI after #5 & #10

Ganzelage - 100 Freiewahl EZ

Ganzelage - 4 x (4ae/3ir x 25 @ :15 RI)

#1 - Linker Arm

#2 - Rechter Arm

#3 - Build Ganzelage

#4 - SCHNELL Ganzelage

One cycle in each stroke

Ganzelage - 4ae/3ir x (4 x 100 IM @ :15-:20 RI)

Descend each set 1-4

Take extra :30 rest before #4 (SCHNELL one) of each cycle

Pull - 4a/3ei/2r x 250 Frei @ :30 RI

Descend

Breathing pattern:

#1 - every 5th stroke

#2 - every 4th

#3 - every 3rd

#4 - Freiewahl

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 18. August 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 - 1 x 400a/350e/300i/250r Frei

Long Glide Frei

Every 4th length Back. 6 Beinschlags & switch sides Back

Head still.

Vertical arm recovery.

Hip & Shoulder rotation

Beinschlag - 12a/10e/8i/6r x 25 Back Flutter @ :15 RI

Arms Hyperextended in streamline position

Keep hips & chest high

Feet should boil water surface. Knees shouldn't break surface.

Ganzelage - 4ae/3i/2 x (4 x 100 Frei @ Descending Interval)

Example intervals:

a - (1:30, 1:20, 1:10, 1:00 each set)

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

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

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

Ganzelage - 3ae/2ir x 150 Back @ :30 RI

Descend the 50's within each 150.

Pushoff on back every turn

SPIN arms last 50 of each

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 20. August Sprint

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 (4aei/3r x 50 "Ganzelage Golf")

Interval = 1st Ganzelage + :15

Add Ganzelage time to stroke count

1st set: Frei

2nd set: Nicht-Frei

Beinschlag - 12/10e/8i/6r x 25 Frei mit Flossen@ :10 RI

a - 4 on side, 4 underwater, 4 head up "Power Beinschlag"

e - 4, 3, 3

i - 4, 2, 2

r - 2, 2, 2

6a/5e/4i/3r x (4 x 75 Ganzelage @ :15 RI)

Odd sets - Frei; Even sets - Freiewahl

Sprinters option - #1 Technik, #2 EZ #3 Mod. Build, #4 SPRINT!

Mid. Dist. option - #1 Technik, #2 Mod Build, #3 & 4 Steady pace

Distance option - #1 EZ Build #2-4 Even pace (all Frei)

No extra rest between sets

Ganzelage - 1 x 400a/350e/300i/200r Freiewahl

Use Fins & Fulcrums

Each 100 - 25 SPRINT + 75 Easy.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 22. August: Mittle 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

Pull - 1 x 700a/600e/500i/400r Frei

Every 6th length Back

Ganzelage - 1 x 150a/100ei/50r Nicht-Frei

Ganzelage - 3 x (3 x 200ae/150i/100r @ :30 RI)

1st & 3rd set - Frei

2nd set: Nicht-Frei

Each set:

#1 - 2 x 100ae/75i/50r - 2nd Ganzelage SCHNELLEr - :20RI

#2 - 4ae/3i x 50, r - 4 x 25

Steady pace on tight interval (:05-:09)

#3 - Straight - Good effort

Beinschlag - 10a/8e/6ir x 25 Freiewahl w/ board @ :20 RI

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 25. August Sprint

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 - 4a/3i/2r x 150 @ :20 RI

Odd's - Frei

Even's - Nicht-Frei

All are:

25 Beinschlag - 25 Ganzelage

25 Linker Arm - 25 Ganzelage > Continuous 150's

25 Rechter Arm - 25 Ganzelage

Beinschlag/Ganzelage - 6 x 50 Nicht-Frei Specialty.

Interval = 1st Ganzelage +:15.

#1-3: Beinschlag descending

#4-6: Ganzelage descending (same stroke)

Main Set:

Ganzelage mit Flossen- 3 x 100a/75ir Frei @ 2:00

3 x 75a/50ir Nicht-Frei @ 2:00

3 x 75a/50ir Frei @ 1:30

3 x 25 Nicht-Frei @ 1:00

SCHNELLEst possible pace on all Ganzelages!

Pull - 6a/4e/2ir x 75 Frei w/ paddles @ :10 RI

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 27. August Sprint

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

4 x 100 Beinschlag @ mit Flossen@ 2:00 - descend 1-4

12 x 25 Beinschlag @ :45 - with fins - full speed Beinschlag work the 15 meter mark

4 x 100 pull with paddles @ 1:45 - descend 1-4

12 x 25 pull @ :40 with paddles - full speed

4 x 100 Ganzelage @ 1:10 (1:30 LC) descend 1-4 5-8

12 x 25 Ganzelage @ :35 full speed

4 x 100 Paddles+fins @ 1:00 (1:15 LC) descend 1-4

12 x 25 paddles+fins full speed @ :30

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 29. August Mittle 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 - 4 x 75 @ :10 RI

#1 - Frei

#2 - Back

#3 - Frei

#4 - Brust

Main Set

Ganzelage - 3 x (5a/4ei/3r x 150 Frei)

Descending interval: (1st Ganzelage + :20. Subtract :05 each repeat)

example intervals:

1:00 Rest between cycles

a - 1:55 + 1:50 + 1:45 + 1:40 + 1:35 (Repeat)

e - 2:05 + 2:00 + 1:55 + 1:50 (Repeat)

i - 2:30 + 2:25 + 2:20 + 2:15 (Repeat)

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

Each cycle: (SC = Normal Stroke Count for a length

#1 SC -3

#2 SC -2

#3 SC -1

#4 SC

#5 SC SCHNELLER

Beinschlag - 1 x 500a/450e/400i/300r Frei w/ board

Every 4th length Fly sprint

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =