

## Triathlon Club Seeland

---

### April 2010 Trainings Übersicht

Do 01. April Scherz  
Sa 03. April Intensiv  
Di 06. April Sprint/Flossen  
Do 08. April Mitteldistanz  
Sa 10. April Intensiv  
Di 13. April Sprint/Flossen  
Do 15. April Mitteldistanz  
Sa 17. April Intensiv  
Di 20. April Sprint/Flossen  
Do 22. April Mitteldistanz  
Sa 24. April Intensiv  
Di 27. April Sprint/Flossen  
Do 29. April Sprint/Flossen

### April Ankündigung

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

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 wichtig und sollten auch für Schwimmtraining aufgebaut werden.

Das Training beginnt **PUNKT 20:00** mit kompletter Ausrüstung

Empfohlene Trainingsausrüstung: Brille, Badekappe, Schwimmanzug (keine Board Shorts) Paddels (klein oder mittel), Kurze Flossen (Finis), Schnorchel (Finis), persönlicher Seilzug (Stretch Cordz) oder Teraband.

Viel Spass und wir sehen euch im Training.

Bei Fragen, Anregungen oder anderem:  
Jan Pyott: [jpyott@gmail.com](mailto:jpyott@gmail.com)  
Michael Kurth: [michael.kurth@cobranet.ch](mailto:michael.kurth@cobranet.ch)

**Do 01. April Scherz – Training findet normal statt, Hallenbad ist nur Freitag und Sonntag geschlossen.**

**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 Streamlinen

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

**Eierschwimmern in Teams von 4**

Wasserballcrawl

Froher 1ster April ☺

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Sa 03. 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

---

### Di 06. 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 Ratrap/ 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 =

# Triathlon Club Seeland

---

## Do 08. 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 =

**Sa 10. 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

---

### Di 13. 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

---

## Do 15. 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 20. 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 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 Freiwahl @ :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 22. 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 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 24. April Intensiv

### 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 27. 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 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 29. 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 =