

## Dezember 2009 Trainings Übersicht

Di 1. Dezember Mitteldistanz  
Do 3. Dezember Intensive  
Sa 5. Dezember Distanz  
Di 8. Dezember Technik  
Do 10. Dezember Technik  
Sa 12. Dezember Intensive  
Di 15. Dezember Lagen  
Do 17. Dezember Mitteldistanz  
Sa 19. Dezember **SEELAND CHALLENGE 1.**  
Di 22. Dezember X-mas fun Set  
Do 24. Dezember Mitteldistanz  
Sa 26. Dezember Hallenbad geschlossen  
Di 29. Dezember Ich habe mich über essen Set  
Do 31. Dezember Hallenbad geschlossen

## Dezember Ankündigung

Ausdauersport braucht Ausdauertraining ihr habt es so gewollt und das werdet ihr hier auch kriegen.

### Wer kann am meisten Meter ansammeln?

Das erstmal dieses Jahr wir es eine **Seeland Challenge Serie\*** geben:

- 1.: Samstag 19. Dezember:: Challenge 1 (50 x 1:50)
- 2.: Samstag 16. Januar:: Challenge 2 (75 x 1:40)
- 3.: Samstag 20. Februar: Challenge 3 (100 x 1:30)

\*Die Seeland Challenge ist ein Vorschlag und wird nur bei Interesse durchgeführt

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.  
Koordinations, 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: [jpyottgmail.com](mailto:jpyottgmail.com)  
Michael Kurth: [michael.kurthcobranet.ch](http://michael.kurthcobranet.ch)

**Di 1. Dezember 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 – 8s/6m/4r x 75 :15 PAUSE**

Ungerade: 25 Beinschlag/25 Rat-Trab/25 Frei

Gerade: 25 Beinschlag/25 Fäuste/25 Nicht-Frei

**Ganzelage – 16s/12mr x 25 mit Flossen :10 PAUSE**

In Zyklen von 4:

#1 - Progressiv

#2 - Schnell

#3 - Progressiv

#4 - Easy

Mindestens 1 Zyklen Nicht-Frei

**Ganzelage - 5 x 100 Frei mit Flossen :50-1:10 PAUSE**

Schnellst mögliche Pace halten.

Zeit nehmen und durchschnitt der 5 merken.

**Ganzelage – 8s/6m/4r x (50 + 50) :20 PAUSE (Flossen optional)**

1st 50 - Easy Frei :10 PAUSE

2nd 50 - Nicht-Frei Sprint :20 PAUSE

**Ganzelage - 1 x 100 Frei Sprint ohne Flossen**

Zeit nehmen!

Versuche schneller als in den 5 vorherigen zu sein

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Do 3. Dezember 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**

**Paddels - 3 x 100 + 4 x 75 + 5 x 50 Frei. Alle :10 PAUSE**

r: Keine 50's

Nur Poolbuoy

**Ganzelage - 1 x 100 Rücken /Brust abwechselnd 25**

#### Ganzelage -

**s: 600 + 500 + 400 + 300 + 200 + 100 Frei :30 PAUSE**

**m: 500 + 400 + 300 + 200 + 100**

**r: 400 + 300 + 200 + 100**

:10 Pause vor jedem 100.

Easy/ Moderat auf den längeren Distanzen.

Schneller 100 zum Schluss!

#### Total Distanz

S= Schnell: 2950m

M= Mittel:

R= Rookie:

## Triathlon Club Seeland

---

### Sa 5. Dezember 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/Beinschlag/Paddels - 3 x (25 + 50 + 75 + 100) :20 PAUSE**

25 in der schwächsten Lage bis zum 100 in der besten Lage

1 Set: Ganzelage

2 Set: Beinschlag

3 Set: Paddels

#### **Ganzelage - 4 x 500s/400m/300r Frei :45 PAUSE**

#1: s - 10 x 50/m - 8 x 50/ r- 6 x 50 :10 PAUSE

#2: s - 5 x 100/m - 4 x 100/r - 3 x 100 :20 PAUSE

#3: s - 2 x 250/m - 2 x 200/r - 2 x 150 :30 PAUSE

#4: s - 1 x 500/m - 1 x 400/r - 1 x 300

Alle im Ausdauer Tempo für Langdistanz

Nicht Progressiv! Gleiches Tempo halten!

Herzfrequenz nehmen für :10 nach jeder Distanz und überprüfen das sie gleich bleibt!

#### **Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Di 8. Dezember 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 zählen auf jeder 4ten Länge.

### **Technik/Ganzelage - 4 x 50 Gleiten auf der Seite, Arme passive (Seite wechseln)**

Rücken – Bauch – Rücken Rotationen bis ausbalanciert und zurück.

2te 25m in Ganzelage Frei

### **Technik/Ganzelage - 4 x 50 Gleiten auf der Seite, Arme passive (Seite wechseln)**

Nase über dem Wasser halten und von Seite zu Seite rotieren. Kopf bewegt sich nicht

2er 25 Ganzelage Rücken

### **Technik/Ganzelage - 4 x 100 Frei**

Im Wechsel 25 Einarmig Links/25 Rechts/50 Ganzelage

Passiver Arm an der Seite

Atmen jeder zweiter Zug

### **Technik/Ganzelage - 4 x 100 Rücken**

Im Wechsel 25 Einarmig Links/25 Rechts/50 Ganzelage

Passiver Arm an der Seite

Kopf bewegt sich nicht

### **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 – EZ tiefe Zug zahl

Gerade – SCHNELL

### **Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Do 10. Dezember 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 – 8sm/6r x 50 Frei :10-:15 PAUSE**

#1-4 Descend (progressiv von 1 – 4)

#5-8 1std Schwimmen Tempo (50-60%)

**Ganzelage - 1 x 800s/600m/400r Frei**

1std Schwimmen Tempo (50-60%)

Puls nehmen für :10 (Sollte 20-22)

**Ganzelage – 4sm/3r x 200 Frei**

Ganzelage :01 Sekunde schneller pro 100 als der 800...

Puls nehmen für :10 (Sollte 21-23)

**Ganzelage – 10s/8m/6r x 100 Frei**

Ganzelage :01 Sekunde schneller pro 100 als der 200

Puls nehmen für :10 (Sollte -24)

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Sa 12. Dezember 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**

#### Haupt Set:

**Ganzelage 5s/4m/3r x (400+200+100)**

400 DPZ Atmung auf jedem 5ten Zug :15 PAUSE

200 Progressiv. Atmung jeder 3er Zug :30 PAUSE

100 Schnell 1:00 PAUSE. Atmen 3-4 pro Länge

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Di 15. Dezember 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**

**4sm/3r x 100 Lagen :20 PAUSE**

Delphin Technik auf dem #1 & 2,

#1 - Schnell Frei

#2 - Schnell Brust- Frei

#3 - Schnell Rücken -Brust- Frei

#4 - alles Schnell

**Wacky Warm-ups: 75ger**

Tauchsprünge, Scheibenwischer, kleine Wellen

Tauchsprünge, Baumstam, grosse Wellen

Löffel, Streamline

**4 x (3 x 50 + 200sm Lagen oder 250Frei /100r Lagen oder 150 Frei)**

**:15/ :45 PAUSE**

50ger #1 & 2: Technik

#3: Ganzelage

Ein Set in jeder Lage

200 Lagen

#1 - EZ

#2 – Ausdauer tempo 50%,

#3 – Schnelles Ausdauer tempo 70%,

#4 - Schnell

**1 x 100sm/50r Easy Freiewahl**

**Beinschlag – 16s/12m/8r x 50 :20 PAUSE**

4s/3m/2r in jeder Lage

Descend

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Do 17. Dezember 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 - 1 x 600s/500m/400r

In jedem 100er: 25 Ganzelage/25 Beinschlag/25 DPZ/ 25 Ganzelage

#### Beinschlag - 1 x 400s/300m/200r Lagen

400 = 50 + 25 + 25 in jeder Lage :10 PAUSE

300 = 50 + 25 idem

200 + 25 + 25 idem

#### Technik - 8 x 50 :20 PAUSE

2 in jeder Lage.

#### Ganzelage - 3 x (4 x 50 + 200sm/100r) :30-:45 PAUSE

50: Lagen mit Pause :10 PAUSE

200/100's: Lagen mit gleicher Geschwindigkeit wie 50er

#### Ganzelage – 8s/4mr x 25

Ungerade - Sprint Lagen

Gerade - EZ Frei

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Sa 19. Dezember SEELAND CHALLENGE 1.

### 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**

50x 1min50sec Abgang

Wer kann die meisten Meter zurücklegen auf seiner Bahn?

Ziel ist es bei allen 3 Seeland Challenges so viel Meter wie möglich zu machen.

### Marschtabelle:

1	00:00:00	11	00:18:20	21	00:36:40	31	00:55:00	41	01:13:20
2	00:01:50	12	00:20:10	22	00:38:30	32	00:56:50	42	01:15:10
3	00:03:40	13	00:22:00	23	00:40:20	33	00:58:40	43	01:17:00
4	00:05:30	14	00:23:50	24	00:42:10	34	01:00:30	44	01:18:50
5	00:07:20	15	00:25:40	25	00:44:00	35	01:02:20	45	01:20:40
6	00:09:10	16	00:27:30	26	00:45:50	36	01:04:10	46	01:22:30
7	00:11:00	17	00:29:20	27	00:47:40	37	01:06:00	47	01:24:20
8	00:12:50	18	00:31:10	28	00:49:30	38	01:07:50	48	01:26:10
9	00:14:40	19	00:33:00	29	00:51:20	39	01:09:40	49	01:28:00
10	00:16:30	20	00:34:50	30	00:53:10	40	01:11:30	50	01:29:50
									FINISH

**Distanz ist selbständig zu wählen, Minimum 5sec Pause ist empfohlen.**

### Empfohlene Distanzen:

**S = 125m**

**M = 100m (oder 125m)**

**R = 75m (oder 100m)**

**Es Können auch Variationen geschwommen werden z.B. (4x 100 + 1x 125) oder (100 und 125 im Wechsel)**

**Nächste Seeland Challenge im Januar mit 75x 1min 40 Abgang**

## Triathlon Club Seeland

---

**Di 22. Dezember X-mas FUN Set**

**X-mas Fun Workout – Die 12 Set bis Weihnachten**

**Warm-up:**

**Ganzelage - 150 Freiewahl**

**Haupt Set: Die 12 Set bis Weihnachten – Lagen mix Set**

**:15 Pause zwischen den Repetitionen**

**:30 Pause zwischen den Lagen**

**1 x 100 Delphin 25 Beinschlag/25 Links/25 Rechts/25 DPZ Ganzelage**

**2 x 75 Rücken 25 Links/25 Rechts/25 Ganzelage**

**3 x 50 Brust dreifach Beinschlag Technik**

**4 x 25 Frei 16 Züge max. Eine Atmung max.**

**5 x 50 Delphin 25 Beinschlag/25 Ganzelage**

**6 x 50 Rücken 25 Flaggen Technik/25 Normal**

**7 x 50 Brust 25 doppel Beinschlag/25 Normal**

**8 x 50 Frei 25 DPZ/25 Sprint**

**9 x 25 Delphin 3 x (25 EZ, 25 Progressiv, 25 SCHNELL)**

**10 x 25 Rücken 2 x (4 SCHNELL, 1 EZ)**

**11 x 25 Brust #4 & 8 sind EZ**

**12 x 25 Frei 3 x (3 SCHNELL, 1 EZ)**

**Glühwein für alle!**

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

**Do 24. Dezember Mitteldistanz**

**KEIN GEFUEHRTES TRAINING BIS IM JANUAR – DIE TRAINER MACHEN  
MAL FERIEN UND WUENSCHEN EUCH FROHE FESTTAGE UND EIN GUTES  
NEUES JAHR!**

**HALLENBAD IST GESCHLOSSEN AM 26.12, 30.12 UND 31.12**

**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 – 8s/6m/4r x 125 :25 PAUSE**

100 Frei Technik/25 Nicht-Frei

Beinschlag/Links/Rechts/Ganzelage/Nicht-Frei Ganzelage

**Ganzelage oder Paddels – 3sm/2r x 600 Frei :40 PAUSE**

Ungerade – mit Pausen

#1 - 3 x 200 :10 PAUSE

#3 - 6 x 100 :15 PAUSE > Tempo eines 600er ohne Pause

#5 - 12 x 50 :20 PAUSE

Gerade – Ohne Pause, Descend

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Sa 26. Dezember Hallenbad 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

#### 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 – Hoher Elbogen

#3 & 4 – Langer Zug

#5 & 6 – Abschluss mit Geschwindigkeit

#7 & 8 – Alles zusammen Pausechtig

#### Haupt Set: Alle Gruppen zusammen

Ganzelage – 10 x 200s/150m/100r Frei.

3 3:10

3 3:00

3 2:50

Descend Sets bei 3.

#3, 6, & 9 sind SCHNELL!

#10 ist SEHR SCHNELL!!!

#### Beinschlag – 1 x 200sm/100r Freiewahl mit Brett

Jede 3te Länge zügig

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

**Di 29. Dezember Ich habe mich über essen Set**

**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**

**Ein Set Wunder:**

**25 x 100 in 5 Sets von (5 x 100)**

#1 Runde – Beinschlag :10

#2 Runde – Ganzelage Ausdauer tempo 60%

#3 Runde – Ganzelage Ausdauer tempo 70%

#4 Runde – Paddels

#5 Runde – mit Flossen and Paddles

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

**Do 31. Dezember Hallenbad geschlossen**

**Schwimm Meeting 30.12.09 – 31.12.09 Zuschauer und anfeuern ist immer willkommen.**

**GUTES NEUES!!!**

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =