

Februar2009 Trainings Übersicht

Di. 2. Februar Frei Technik
Do 4. Februar Frei Technik
Sa 6. Februar Intensiv
Di 12. Februar Brust Technik
Do 14. Februar Brust Technik
Sa 16. Februar Intensiv
Di 19. Februar Rücken
Do 21. Februar Intensiv
Sa 23. Februar **SEELAND CHALLENGE 3.**
Di 26. Februar Delphin Technik
Do 28. Februar Delphin Technik
Sa 30. Februar Lagen Intensiv

Februar Ankündigung

Die Seeland Challenge geht in die 3. Runde. Bei der zweiten Ausgabe haben 12 mutige schon fleissig Meter gesammelt. Alle die es noch keine Meter haben, es ist die letzte Chance!

Wer kann am meisten Meter ansammeln?

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)*

20. Februar ist noch provisorisch, Wasser muss noch definitive bestätigt werden

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
Michael Kurth: michael.kurth@cobranet.ch

Di. 2. Februar Frei 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

Bein/Swim – 6s/5m/4r x 100 @ Pause :20 (Flossen optional)

Bei jedem 100: 25 – 8 Züge, 25 – 10 Züge, 25 – 12 Züge, 25 – 14 Züge

5 x (4 x 25 Drill + 4 x 50 Swim) @ Pause :10

25 Drill:

#1 Serie: Beinschlag arme passiv auf dem Bauch

#2 Serie: Beinschlag Superman auf dem Bauch

#3 Serie: Beinschlag arme aktive in Seitenlage

#4 Serie: Beinschlag Seitenlage mit Wechsel (max. 4)

#5 Serie: Hundecrawl mit Beinschlag

50 Swim Zyklus in jeder Serie:

#1: locker/schnell

#2: schnell/locker

#3: locker

#4: schnell

Wenden Drill – 12 x 25 Frei mit Paddels @ 1:00

Start vom Mitte Pool, 1:00 Übung, dann 25 zügig swim

Gerade: vertikal Beinschlage 1:00 lang

Ungerade: vertikal Paddeln

Wenden: Focus auf, gerade in die Wende eintauchen, mit Paddelbewegung rotation unterstützen, in Seitenlage aus der Mauer abstossen und dann drehen, STREAMLINE, erster Zug mit unterem Arm, Atmen erst beim zweiten Armzug.

Armzug 6 x 100 @ Pause :30

Frei mit Focus auf die Wenden

Este Länge locker mit slo mo Wende, dann progressive jede Länge und Wende schneller.

Focus das die Distanz aus der Wand immer wie grosser wird.

100 Ausschwimmen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 4. Februar Frei 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

Swim/Bein/Armzug 12s/ 9mr x 100 Frei @ Pause :15

In zyklen von 5sm / 4 r

#1-3:Swim

#4: Bein (mr überspringt)

#5-7: Armzug

#8: Bein (mr überspringt)

#9 – 11: Armzug mit Paddels

#12: Bein (mr überspringt)

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

Jeder 3ter ist schnell

Hauptserie:

5 x 300

#1-3-5 Jeder 300ter muss schneller werden (decend) @ Pause :30

#2 3x100 locker @ Pause :20

#4 6x50 locker @ Pause :10

Ausschwimmen 100m

Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

Triathlon Club Seeland

Sa 9. Februar 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/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 Lagen 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 12. Februar Brust 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

Swim – 4sm/ 3r x 100 Lagen @ Pause :20

2 x (25 Brust/ 25 Frei)

Drill/Swim – 3sm/2r x 100 @ Pause :20

50 Brust Armzug mit Delphin Beinschlag/ 50 Brust Armzug mit Crawl Beinschlag

Swim - 1 x 200sm / 1 x 100r Frei @ Pause :40

Gute Form halten bei 70% Effort

Drill/Swim Brust – 3 x 100 @ Pause :20

Wende mit zwei Tauchzügen

Swim – 1 x 200sm/ 100r Frei @ Pause :40

Gute Form halten bei 80% Effort

Swim Brust – 3 x 100 @ Pause :20

Brust – Wende mit langer Tauchphase

Swim – 1 x 200sm / 100r Frei @ Pause :40

Gute Form halten bei 90% Effort, alle Wenden müssen sitzen

Armzug – 4s/3m/2r x 100 @ Pause :15

25 Brust mit Kopf aus dem Wasser + 75 Frei

Focus auf die Paddelbewegung des Brustarmzug im ersten 1/3.

Pull – 10 x 100 @ :20 RI

Odd's – EZ

Even's – Fast

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 14. Februar Brust 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

Grosse Combo Serie:

3 x ((3s/ 2mr x 200 Frei) + (3sm/ 2r x 50 Beinschlag + 100 Brust Ganzelage))

200 – Frei: Intervall = 1ster 200 + :15

Versuche bei jedem 200ter :05 schneller zu werden

50 – Brustbeinschlag

Serie #1: mit Brett

Serie #2: ohne Brett Arme in STREAMLINE

Serie #3: ohne Brett, Hände auf dem Gesäss, Hacken zu den Fingerspitzen Bringen,

Kopf bleibt in Linie – Blick nach unten.

100 – Brust Ganzelage in jede Serie schneller werdend (descending)

Gute Wenden machen mit Tauchzug!

Swim – 8s/ 6m /4r x 25 @ Pause :40

25 Brust mit Kopf aus dem Wasser + 75 Frei

Focus auf die Paddelbewegung des Brustarmzug im ersten 1/3.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 16. Februar 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 – 9 x 50 @ :10 Pause

3 x (2 x 50 Frei + 1 x 50 Brust)

Haupt Serie: 2,400

3 x [(4 x 25 Frei + 4 x 100 Frei) + (4 x 25 Brust + 4 x 50 Brust)]

25's – Gute Form, so wenig Züge wie möglich

100 oder 50 – Gleichmässiges Tempo. Schneller auf den geraden Sets

Intervall verschnellern um :05 pro Set

Paddels – 10 x 75 @ 1:15

25 Frei/25 Brust/25 Frei

Beinschlag – 4 x 50 Frei (Flossen Optional)

#1-2: Streamline auf dem Rücken

#3-4: Auf der Seite nach 25m Seite wechseln

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 19. Februar Rücken

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 wichtige Element:

- Balance
- Lang gestreckter Körper
- Schwimmen auf der Seite

Beinschlag auf der Seite

Starts aus der Mauer – Wie abhacken ist die Bewegung von der Mauer weg im Wasser bis zur Oberfläche

Arme am Körper vor dem Bauch

2x25 auf dem Rücken

4x25 rollen von Seite zu Seite

Ein Arm über dem Kopf

Beinschlag auf der Seite

Ziel ist das der Körper leicht gekrümmt wie ein Surfboard ist.

Drill – 4x50 Einarmig Rücken.

Drill/ Swim 4x75 Links-Rechts-Ganzlage

Drill 4x25 Flaggen Drill

Drill/ Swim 4x50 Flaggen Drill/ Swim

Swim 8x25 + 4x50 + 2x100 Rücken @ Pause :20

Ausschwimmen 200m locker

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 21. Februar 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

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 =

Triathlon Club Seeland

Sa 23. Februar SEELAND CHALLENGE 3.

100x 1min30sec Abgang

Wer kann die meisten Meter zurücklegen auf seiner Bahn?

Empfehlungen: Nehmt ein Kohlenhydratreiches Getränk mit. Evt für die letzten 25min noch etwas Zuckerhaltiges.

Beispiel Distanzen:

S = 75 und 100 im Wechsel

M = 75m (jeder 5. 100m)

R = 50m und 75 im Wechsel

Marschtabelle:

1	0:00:00	26	0:37:30	51	1:15:00	76	1:52:30
2	0:01:30	27	0:39:00	52	1:16:30	77	1:54:00
3	0:03:00	28	0:40:30	53	1:18:00	78	1:55:30
4	0:04:30	29	0:42:00	54	1:19:30	79	1:57:00
5	0:06:00	30	0:43:30	55	1:21:00	80	1:58:30
6	0:07:30	31	0:45:00	56	1:22:30	81	2:00:00
7	0:09:00	32	0:46:30	57	1:24:00	82	2:01:30
8	0:10:30	33	0:48:00	58	1:25:30	83	2:03:00
9	0:12:00	34	0:49:30	59	1:27:00	84	2:04:30
10	0:13:30	35	0:51:00	60	1:28:30	85	2:06:00
11	0:15:00	36	0:52:30	61	1:30:00	86	2:07:30
12	0:16:30	37	0:54:00	62	1:31:30	87	2:09:00
13	0:18:00	38	0:55:30	63	1:33:00	88	2:10:30
14	0:19:30	39	0:57:00	64	1:34:30	89	2:12:00
15	0:21:00	40	0:58:30	65	1:36:00	90	2:13:30
16	0:22:30	41	1:00:00	66	1:37:30	91	2:15:00
17	0:24:00	42	1:01:30	67	1:39:00	92	2:16:30
18	0:25:30	43	1:03:00	68	1:40:30	93	2:18:00
19	0:27:00	44	1:04:30	69	1:42:00	94	2:19:30
20	0:28:30	45	1:06:00	70	1:43:30	95	2:21:00
21	0:30:00	46	1:07:30	71	1:45:00	96	2:22:30
22	0:31:30	47	1:09:00	72	1:46:30	97	2:24:00
23	0:33:00	48	1:10:30	73	1:48:00	98	2:25:30
24	0:34:30	49	1:12:00	74	1:49:30	99	2:27:00
25	0:36:00	50	1:13:30	75	1:51:00	100	2:28:30

FINISH

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

Nächste Seeland Challenge Lagen Februar 100x 1min 30sec Abgang

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 26. Februar Delphin Technik

Warm-up:

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Bein - 6sm/ 4r x 50 mit Brett @ Pause :20 (Flossen optional)

Hüfte muss die Oberfläche brechen

Füsse dürfen nicht die Oberfläche brechen

Lang aus dem ganzen Bein Beinschlag machen (nicht aus dem Knie)

Swim – 1 x 100 Frei

Bein - 6sm/ 4r x 50 @ Pause :25 (Flossen optional)

Unterwasser Streamline aus der Wand

Nachdem auftauchen in Seitenlage 25rechts/25 links

Swim – 1 x 100 Frei

Drill – 6sm/ 4r x 50 Einarmig Delphin @ Pause :20 - :30

#1-3 linker Arm

#4-6 rechter Arm

Swim – 1 x 100 Frei

Swim - 8 x 25 1/2 Delphin ohne Atmen @ Pause :20-:30

Swim – 1 x 100 Frei

Swim - 8 x 25 Delphin locker @ Pause :20-:30

Lange und gleitend

Herzfrequenz niedrig halten

Jeden zweiten Zug Atmen

Züge zählen

Swim – 1 x 100 Frei

Swim - 8 x 25 Delphin schnell @ :20-:30 RI

Limitierte Atmung

Schnell aber gute Form

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 28. Februar Delphin 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

Bein – 6 x 50 Delphin @ :20 RI

Atmung zur Seite

25 Delphin Bauchlage/ 25 Delphin Rückenlage

Drill– 4 x 50 Delphin @ :20-:30 RI

Swim– 2 x 50ae/25ir Delphin @ :30 RI

Hauptserie:

Swim - 7 x 300 s / 200 mr

Für ALLE Distanzen sind die 2 letzten und 2 ersten Züge pro Lange Delphin. Alle Wenden sind legal 2 Hand Wenden.

S:

#1: 6 x 50 1ste Distanz + :15

#2: 3 x 100 Addiere 50 Zeite um 100 Intervall festzulegen

#3: 2 x 150 Addiere 100 Zeite um 150 Intervall festzulegen

#4: 1 x 300 Addiere 150 Zeite um 300 Intervall festzulegen

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

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

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

MR:

#1: 8 x 25 1ste Distanz + :15

#2: 4 x 50 Addiere 25 Zeite um 50 Intervall festzulegen

#3: 2 x 100 Addiere 50 Zeite um 100 Intervall festzulegen

#4: 1 x 200 Addiere 100 Zeite um 200 Intervall festzulegen

#5: 2 x 100 :05 Sekunden schneller als vorheriger Intervall

#6: 4 x 50 :05 Sekunden schneller als vorheriger Intervall

#7: 8 x 25 :05 Sekunden schneller als vorheriger Intervall

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Sa 30. Februar Lagen 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

Lagen – 4sm/3r x (100 Frei + 50 Nicht-Frei) Alle Pausen :10

100 Frei – EZ Lagen mit tiefer Zug zahl

50 Nicht-Frei – 25 Beinschlag/25 Lagen

Lagen – 4 x (3 x 50) @ :20-:30 Pause

Jeder Zyklus von 3:

#1 - Frei

#2 - 25 Frei/25 Nicht-Frei

#3 - Nicht-Frei

Ein Zyklus in jeder Lage

Beinschlag/Lagen mit Flossen – 4s/3m/2r x 50 Frei @ :20 Pause

15m Beinschlag Unterwasser Lagen und in der gleichen Lage fertig schwimmen.

Main Set:

Lagen - 4 x (5sm/4m/3r x 100) Intervall = 1st Lagen + :30

Subtrahiere:05 von jedem Intervall

1 Set in jeder Lage

Ungerade Sets - Frei

Gerade Sets - Nicht-Frei

Jedes Set von 100er

#1 @ 70%

#2 – 2 x 50 @ 85%

#3 – 4 x 25 @ 95%

#4 – EZ

#5 – SCHNELL!

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =