

Januar 2009 Trainings Übersicht

Di. 5. Januar Lagen/ Flossen
Do 7. Januar Intensive
Sa 9. Januar Distanz
Di 12. Januar Lagen/ Technik
Do 14. Januar Sprint
Sa 16. Januar **SEELAND CHALLENGE 2.**
Di 19. Januar Lagen
Do 21. Januar Mitteldistanz
Sa 23. Januar Ausdauer
Di 26. Januar Technik
Do 28. Januar Mitteldistanz
Sa 30. Januar Sprint

Januar Ankündigung

Die Seeland Challenge geht in die 2. Runde. Bei der ersten Ausgabe haben 9 mutige schon fleissig Meter gesammelt. Die Frage ist aber wann sich die erste Frau traut. Diesen Monat gibt es die nächste Chance Meter zu sammeln.

Wer kann am meisten Meter ansammeln?

1. Samstag 19. Januar:: 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)

16. Januar 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 SchwLagen men am Beckenrand an.
Koordination, Beweglichkeit, Spannung und Kraft sind wichtig und sollten auch für SchwLagen mtraining aufgebaut werden.

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

Empfohlene Trainingsausrüstung: Brille, Badekappe, SchwLagen manzug (Board Shorts sind nicht empfohlen) Paddels (klein oder mittel), Kurze Flossen (Finis), Schnorchel (Finis), persönlicher Seilzug (Stretch Cordz) oder Teraband.

Viel Spass und wir sehen euch Lagen Training.

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

Di. 5. Januar Lagen/ 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

Lagen – 16sm/12r x 50

Descend Intervall jeder Zyklus:

sm= 1 Set @ :50, :45, :40, :35 :30, Nicht-Frei @ 1:00

r = 2 x 50 Frei + 1 Non-Frei (4 mal)

Descend 50ger Frei

EZ auf den Nicht-Frei 50

Beinschlag mit Flossen - 2 x 200sm/100r LAGEN @ :20 Pause

(Brett optional)

1: EZ, progressiv (50—70%)

2: Schnell und locker (85—90%)

Lagen mit Flossen- 2 x (5s/4m/3r x 100)

Intervall = erste Distanz + :20RI

1 Set: Lagen oder Nicht-Frei Descend

2 Set: Freiewahl erste Lage: Descend

1 x 100s/50mr Freiewahl EZ

Technik – 4s/2mr x 25 Paddeln @ :15 Pause

Kopf aus dem Wasser und Füsse voran

Paddeln an der Seite oder unter dem Körper

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 7. Januar 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

Lagen - 4sm/3r x 100 @ :10 Pause (Pausen Intervall)

Jeder 100er - Frei-Rücken-Frei-Brust

Main Set: All Groups together

Lagen - 6 x @ 6:15

#1 - EZ

#2-6: Gleichmässige Pace. Schnellst mögliche Pace halten.

Distanz wählen das es noch für :30 Pause reicht.

Ziel Pace	Distance	Empfohlen
1:20-1:30	4,000-4,500	350
1:30-1:40	3,600-4,000	300
1:40-1:50	3,270-3,600	250
1:50-2:05	2,860-3,270	200
2:05-2:20	2,570-2,880	150
2:20+	2,500	100

Lagen - 1 x 200s/150m100r Freiewahl EZ

Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

Triathlon Club Seeland

Sa 9. Januar 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 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. Januar Lagen/ 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

Lagen - 6s/5m/4r x 150 LAGEN @ :20 Pause

1 Länge - Delphin, 2-Rücken, 2-Brust, 1-Frei

Lagen - 3s/2mr x 100 (50 Delphin - 50 Rücken) @ :20 Pause

Wenden Üben

Lagen - 1 x 200sm/100r LAGEN @ :40 Pause

Gute Form, 70 % Effort

Lagen - 3 x 100 (50 Rücken- 50 Brust) @ :20 Pause

Wenden Üben

Lagen - 1 x 200sm/100r LAGEN @ :40 Pause

Gute Form, 80% Effort

Lagen - 3 x 100 (50 Brust- 50 Frei) @ :20 Pause

Wenden Üben

Lagen - 1 x 200sm/100r LAGEN @ :40 Pause

90% Effort, GUTE WENDEN!!!

Paddels – 4s/3m/2r x 100 @ :15 Pause

25 Kopfhoch Brust + 75 Frei

Auf die Zugphase achten

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Do 14. Januar 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

Beinschlag/Lagen - 1 x 300

2 x (50 Rücken- 50 Brust - 50 Frei)

Abwechselnd 25 Beinschlag/25 Lagen

Beinschlag/Lagen mit Flossen - (2 x 4sm/3r x 50) + 200. Alle Frei

50: :20-:30 Pause

1 Set: 4/3 x 50 - Beinschlag progressive

12-1/2 Unterwasser, 12-1/2 auf der Seite

2 Set: 4/3 x 50 - Lagen .

Descend zum 200 Wettkampftempo

200 - Lagen SCHNELL! 1:00 Pause vor und nach dem 200er

Beinschlag/Lagen mit Flossen - 3 x [(2 x 4 x 25) + 100]. Freiewahl

25 @ 15-:20 Pause

1 Set von 25 - Beinschlag progressive

12-1/2 Unterwasser, 12-1/2 auf der Seite

2 Set: 25 - Lagen .

Descend zum 200 Wettkampftempo

100 - Lagen SCHNELL! 1:00 Pause vor und nach dem 100er

Lagen - 4s/3m/2r x (4 x 25 + 50 Delphin) Flossen optional

25: Delphin Technik

#1 Beinschlag, #2 2 Ganze/3 Beinschlag, #3 L-Ganz-R-Ganz, #4 Sprint

50: Excellent DPZ Delphin oder Frei @ :20 Pause

Lagen - 1 x 100 EZ

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 16. Januar SEELAND CHALLENGE 2.

Warm-up: Frei

75x 1min40sec Abgang

Wer kann die meisten Meter zurücklegen auf seiner Bahn?

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

Distanzen:

S = 100m

M = 75m (oder 100m)

R = 75m

Marschtabelle:

1	0:00:00	26	0:41:40	51	1:23:20
2	0:01:40	27	0:43:20	52	1:25:00
3	0:03:20	28	0:45:00	53	1:26:40
4	0:05:00	29	0:46:40	54	1:28:20
5	0:06:40	30	0:48:20	55	1:30:00
6	0:08:20	31	0:50:00	56	1:31:40
7	0:10:00	32	0:51:40	57	1:33:20
8	0:11:40	33	0:53:20	58	1:35:00
9	0:13:20	34	0:55:00	59	1:36:40
10	0:15:00	35	0:56:40	60	1:38:20
11	0:16:40	36	0:58:20	61	1:40:00
12	0:18:20	37	1:00:00	62	1:41:40
13	0:20:00	38	1:01:40	63	1:43:20
14	0:21:40	39	1:03:20	64	1:45:00
15	0:23:20	40	1:05:00	65	1:46:40
16	0:25:00	41	1:06:40	66	1:48:20
17	0:26:40	42	1:08:20	67	1:50:00
18	0:28:20	43	1:10:00	68	1:51:40
19	0:30:00	44	1:11:40	69	1:53:20
20	0:31:40	45	1:13:20	70	1:55:00
21	0:33:20	46	1:15:00	71	1:56:40
22	0:35:00	47	1:16:40	72	1:58:20
23	0:36:40	48	1:18:20	73	2:00:00
24	0:38:20	49	1:20:00	74	2:01:40
25	0:40:00	50	1:21:40	75	2:03:20
					FINISH

Distanz ist selbständig zu wählen, MinLagen um 5sec Pause ist empfohlen.

Es Können auch Variationen geschwommen werden z.B. (4x 75 + 1x 100) oder (75 und 100 Lagen Wechsel)

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

Triathlon Club Seeland

Di 19. Januar 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

Technik – 16sm/12r x 25 @ :15 Pause

4 in jeder Lage. In Umgekehrter Reihenfolge.

Jede Lage: 2 x 25 Technik + 2 x 25 Gute Form Lagen

Main Set:

Lagen - 2 x 300 + 2 x 200 + 2 x 100 LAGEN @ :15 Pause/pro 100

Zweite Lage in jeder Distanz schneller

1: 200 @ Tempo vom zweiten 300

1: 100 @ Tempo vom zweiten 200

Start EZ!

Beinschlag – 2sm/1r x 250 Beinschlag @ :30 Pause

4-3-2-1 Längen

Von der individuell besten zu schlechtesten Lage

Lagen - ? x 25 Delphin Staffel oder

4s/3m/2r x (4 x 25 @ :40)

#1-3: schnell Delphin

#4: EZ Freiwahl

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 21. Januar 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

Lagen - 5 x 100 Frei @ :15 Pause

Letzte Länge Nicht-Frei

Main Set: All Pausen sind :20-:30

sm:

1 x 800 @ 60% Züge zählen und versuche so wenig wie möglich zu machen.

2 x 400 @ 70% gleiche Anzahl beibehalten aber in Lagen

3 x 200 @ 80% Plus ein Zug aber etwas schneller

2 x 100 @ 90% gleiche Anzahl beibehalten aber etwas schneller

1 x 50 @ 100% TURNOVER und die DPZ beibehalten

r:

1 x 400

2 x 300

3 x 200

2 x 100

1 x 50

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 23. Januar Ausdauer

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

Di 26. Januar Technik

Warm-up:

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Lagen /Beinschlag - 2 x 150sm/75r @ :20 Pause

Abwechselnd Lagen Frei, Lagen Freiewahl, Beinschlag Freiewahl , pro 25

Technik mit Flossen – 5s/4m/3r x 50 @ :20 Pause

25: Hunde Paddeln

Kopf aus dem Wasser, nach vorne schauen und Hände Unterwasser nach vorne bringen.

25: Kopf aus dem Wasser Brust mit Frei Beinschlag

Auf die Zugphase achten

Main Set: Lagen mit Flossen & Finger-Paddles

4sm/3r x (3 x 100 @ :30 Pause)

Ungerader Zyklus - Frei

Gerade Zyklus - Freiewahl

Jeder Zyklus von 3:

#1 Moderate /EZ Züge zählen

#2 25 Moderate, (:10) 75 Progressiv

Gleiche Anzahl Züge wie auf den 25

Züge + 1 auf 75

#3 25 (:05) + 25 (:05) + 50 schnell

Gleiche Anzahl Züge wie auf den 25

Lagen - 1 x 100 EZ Freiewahl (Frei/Rücken/Frei/Brust)

Lagen - 2 x (200 + 4 x 25)

200: Frei. Atmung auf jedem 5ten Zug @ :30 Pause

25: SPRINT Nicht-Frei @ :40 Pause

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 28. Januar 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

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 Ellbogen

#3 & 4 – Langer Zug

#5 & 6 – Abschluss mit Geschwindigkeit

#7 & 8 – Alles zusammen

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

Sa 30. Januar 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

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 =