

Triathlon Club Seeland

Juni 2010 Trainings Übersicht

Di 01. Juni Intensiv
Do 03. Juni Test 1
Sa 05. Juni Sprint
Di 08. Juni Intensiv
Do 10. Juni Test 2
Sa 12. Juni Technik
Di 15. Juni Intensive
Do 17. Juni Test 3
Sa 19. Juni Technik
Di 22. Juni Intensiv
Do 24. Juni Test 4
Sa 26. Juni Technik
Di 29. Juni

Juni Ankündigung

Die grossen Rennen kommen – wir holen uns den letzten Schliff mit 4 Wettkampf
Test Trainings. Nützt also das Juni Hallenbadtraining:
Sommer-Revision / Révision d'été 05.07.2010 – 01.08.2010

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

Triathlon Club Seeland

Di 01. Juni 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

Drill/Ganzelage – 10s/ 8m/ 6r x 100 (Intervall = 1ster 100 + :15)

50 Drill/ 50 Ganzelage

Gerade: 3 Züge dann gleiten :05 im Wechsel/ Frei Ganzelage

Ungerade: Rücken Rat-Trap Arm

Ganzelage – 10 x 25 @ Intervall 1:00 Frei

Focus auf:

Körper Balance

Gleichmässiger Beinschlag

Oberkörper Rotation

Arm ist vertikal aus dem Wasser in der Ruhephase

Hand kommt kurz über der Stirn ins Wasser und bleibt nahe der Oberfläche

Armzug Beschleunigung und Abschluss nach der Hüfte

Timing – keine Verzögerungen im Armzug und Atmung ist beendet wenn die Hand am Gesicht vorbei kommt.

Ganzelage – 5s/ 4m /3r x (3 x 100) (Intervall = 1ster 100 + :20)

Jede Serie: 100 Frei + 100 Lagen + 100 Frei

Versuche in jeder Serie schneller zu werden (progressiv)

Subtrahiere jeder Serie :05 der Pause

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Do 03. Juni Test 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

Ganzelage/ Technik – 4sm/3r x (100 Frei + 2 x 50) Pause :15- :20

100 – Frei Ganzelage. Züge zählen.

Schneller werden in jeder Runde

50 – Einarmig Technik

Abwechselnd pro 50 Arm aktive/ Arm passiv an der Seite

Wettkampf TEST 1

15 x 100 Pause :20

End Zeit -4:40min = 1500m Zeit

Ganzelage – 4 x 100 Pause :20

50 Technik/ 50 Ganzelage

Ausschwimmen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 05. Juni 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

Ganzelage – 4s/3mr x 150 @ :20 Pause

2 x (50 Frei + 25 nicht-Frei)

Technik/ Ganzelage mit Flossen -

3 x (4s/3mr x 50 + 4 x 25 + 1 x 100sm/50r)

Ungerade Zyklus - Frei, Gerade Zyklus - Frei

50's - Technik @ :20 Pause

#1 - Linker Arm #2 - Rechter Arm

#3 – Fäuste #4 - Perfekte Form

Einarmig Frei (passiv).

Jeder 2te Atmung auf die nicht aktive Seite.

Gute Körperrolle in der Bewegung!

25 - Ganzelage schnell und leicht @ :15 Pause

100 - Ganzelage SCHNELL!!! @ :30 Pause (vor & nach)

Paddels – 3s/2mr x 200s/150m/100r Frei mit Paddles @ :25 Pause

Reduziertes Atmen:

s- 3-5-3-7 pro 50's

m- 3-5-7 pro 50's

r- 3-5-3-7 pro 25's

Total Distanz

S = Schnell = 3,350

M = Mittel = 2,900

R = Rookie = 1,950

Triathlon Club Seeland

Di 08. Juni 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 – 6s/5m/4r x 100 @ :15 Pause

Alle sind Bein-Links-Recht-Ganz (Bein-linkes Arm-rechts Arm-Ganzelage pro 25)

Ungerade – Frei

Gerade - Nicht-Frei

Ganzelage – 8 x (75 Frei + 25 Brust/Delphin)

Ungerade: 25 Brust

Gerade: 25 Delphin

Hauptserie:

Paddels – 4 x 250 Descend

Ganzelage – 4 x 25 EZ

Ganzelage 5 x 200 gleichmässiges Tempo

Ganzelage – 4 x 25 EZ

Paddels – 6 x 150 Paddels. Descend 1-3, & 4-6

Ganzelage – 4 x 25

Ganzelage – 7 x 100 gleichmässiges Tempo

Ganzelage 4 x 25 EZ

Ganzelage mit Flossen – 8 x 50

Ganzelage – 4 x 25 EZ

S – 1:30 Mittel pro 100

M – 1:50 Mittel pro 100

R – 2:10 Mittel pro 100

Ganzelage - 1 x 100 Frei EZ

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Do 10. Juni Test 2

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/2r x 100 Zügig Pause :20

Ganzelage – 8sm/6r x 50 Schnell Pause :15

Ganzelage – 16s/14m/12r x 25 Sprint Pause :10

Wettkampf TEST 2

7 x 200 + 100 Pause :20

Ziel ist es gleich oder bessere Zeit der letzten Woche zu schwimmen.

Endzeit -2:20min = 1500 Zeit

Ausschwimmen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Sa 12. Juni 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

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

Di 15. Juni 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

Technik- 8 x 50 @ :10 Pause

In Zyklus von 4:

Linker Arm, Rechter Arm, Locker, SCHNELL

Beinschlag/Ganzelage mit Flossen – 8s/6mr x 50 Delphin

Ungerade – Delphin Hände auf dem Rücken

Gerade 25 Ganzelage Delphin/25 Ganzelage Frei

Beinschlag/Ganzelage mit Flossen – 8s/6mr x 50 Rücken

Ungerade – Beinschlag

Gerade 25 Ganzelage Rücken /25 Ganzelage Frei

Ganzelage – 4s/3m/2r x 100 Frei @ erste Distanz + :35

75 easy /25 Turbo-Sprint (Flossen optional)

Ganzelage – 3sm/2r x 100 Frei (Vorheriger Intervall + :05)

50 easy /50 Turbo-Sprint (Flossen optional)

Ganzelage - 2 x 100 Frei (Vorheriger Intervall + :05)

25 easy /75 Turbo-Sprint (Flossen optional)

Ganzelage - 1 x 100 Frei (keine Flossen)

Alles SCHNELL!!!

Ganzelage - 1 x 200s/150m/100r Rücken

Locker und lang

Total Distanz

S = Schnell:

M =Mittel:

R =Rookie:

Do 17. Juni Test 3

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 – 16sm/12r x 25 Pause :15

1# easy

2# zügig

3# easy

4# schnell

Ganzelage/ Technik – 4 x 100 Pause :20

50 Ganzelage/ 50 Technik

Wettkampf TEST 3

5 x 300 Pause :20

Ziel ist es die gleiche Endzeit wie letzte Woche zu erreichen

Endzeit -1:40sec = 1500m Zeit

Ausschwimmen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 19. Juni 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 – 6sm/5r x 100 Lagen Rückwärts (Frei-Brust-Rücken-Delphine)

Intervall = 1er Durchgang + :20

Jede Wiederholung schneller werdend

Technik – 10s/8m/6r x 50 @ Pause :15

Gerade – Rücken; Ungerade – Frei

Elenbogen hoch beim Frei – Schulter rotieren – Arme breit vor der Schulterlinie eintauchen

Bein/Drill/Ganzelage – 6sm/5r Frei @ Pause :30

#1 – 25 Bein/25 Technik in jede Lage

#2 – 25 Drill/25 Ganzelage in jede Lage

#3 – 25 locker/25 progressiv Ganzelage in jede Lage

Ganzelage – 3 x 200 Lagen unterbrochen @ Pause :30-:40

25+50+50+50+25

Focus auf die Wenden bei Lagen Wechsel

Ganzelage – 10s/8m/6r x 50 Frei @ Pause :10-:15

Frei Wahl der Lage und der Intensität

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 22. Juni 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

Bein/Ganzelage - 1 x 350 Freiwahl

1-1-1-2-1-3-1-4: Abwechselnd Bein & Ganzelage bei Längen

Technik– 12s/9m/6r x 50 Frei

In Serien von 3:

#1 – Unterwasser Beinschlag – schnell vom Rumpf aus

#2 - Einarmig- passiv – Atmung nach vorne

#3 - 25 Delphin Sprint/ 25 Frei locker

Wiederholen: 4s/3m/2r mal.

Ganzelage – 10s/8mr x 100 Lagen @ Intervall = 1ste Distanz + :25

2 Serien 5s/4mr:

#1 – Frei schnell

#2 – Brust schnell

#3 – Rücken schnell

#4 – Delphi schnell

#5 – Alles schnell

(mr - überspringen #4)

5ae/4i/3r x 100 Choice (Intervall = 1st Ganzelage + :25)

#1 – schnell erste 25

#2 – schnell letzter 25

#3 – schnell erste 50

#4 – schnell zweite 50

#5 – Alles schnell

(m - überspringen #1; r - überspringen #1 & 2)

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 24. Juni Test 4

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/ Technik – 4sm/3r x (100 Frei + 2 x 50) Pause :15- :20

100 – Frei Ganzelage. Züge zählen.

Schneller werden in jeder Runde

50 – Einarmig Technik

Abwechselnd pro 50 Arm aktive/ Arm passiv an der Seite

8sm/6r x 50 Pause :15

15m easy – 20m schnell mit schneller Wende – 15m easy

Wettkampf TEST

3 x 500

Ziel ist es die gleiche Zeit wie letzte Woche zu schwimmen

Endzeit -:40 = 1500m Zeit

Technik – 4 x 100 Technik Pause :20

Ausschwimmen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 26. Juni 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 - 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 Mittel zu halten

Keine grössere Differenz von :10 zwischen schnellstem und langsamsten

Jede Distanz progressiv bis letzte 100 SCHENLL ist

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

Di 29. Juni

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 Geschwindigkeit 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 = Rookie =