

Triathlon Club Seeland

April 2010 Trainings Übersicht

Sa 01. Mai Intensiv
Di 04. Mai Technik
Do 06. Mai Distanz
Sa 08. Mai Intensiv
Di 11. Mai Technik
Do 13. Mai Intensiv
Sa 15. Mai Frei/Lagen
Di 18. Mai Technik
Do 20. Mai Intensiv
Sa 22. Mai Frei/Lagen
Di 25. Mai Technik
Do 27. Mai Mittel Distanz
Sa 29. Mai Distanz

April Ankündigung

Trainingslager sind fast vorbei und die ersten Rennen schon gemacht – jetzt gehts Rund im Schwimmtraining. Aufwärmen ist auch ein Training versucht es mal wieder.
--

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

Sa 01. Mai 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 =

Di 04. Mai 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 - 8 x 50sm/25r @ :15 PAUSE

sm: 25 Frei/25Nicht Frei

r: wechselt jede 25 ab

Ganzelage – 5s/4m/3r x 100 Frei @ :20 PAUSE

Versuche innerhalb von :05sec des vorgehenden 100 zu bleiben

Ganzelage – 1 x 100 Frei SCHNELL!

Zeit nehmen

Ganzelage - 8 x 50sm/25r Frei @ :15 PAUSE

sm: 25 Frei/25Technick

r: wechselt jede 25 ab

Ganzelage – 5s/4m/3r x 100 Frei @ :20 PAUSE

Versuche innerhalb von :05sec des vorgehenden 100 zu bleiben

Ganzelage – 1 x 100 Frei SCHNELL!

Zeit nehmen

Ganzelage - 8 x 50sm/25r @ :15 PAUSE

sm: 25 Frei/25Nicht Frei

r: wechselt jede 25 ab

Ganzelage – 5s/4m/3r x 100 Frei @ :20 PAUSE

Versuche innerhalb von :05sec des vorgehenden 100 zu bleiben

Ganzelage – 1 x 100 Frei SCHNELL!

Zeit nehmen

Ausschwimmen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 06. Mai 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/Technick- 5s/4m/3r x (100 Ganzelage + 50 Frei Drill)

100: Ungerade - 50 Frei/50 Rücken

Gerade- 50 Frei/50 Brust

50: Ungerade – Kopf über dem Wasser

Gerade - Fäuste

Haupt Set (Starte Set 30 Minuten nach dem Start des Trainings)

Ganzelage - 12 x 200s/175m/100r Frei

4 @ 3:00, 2:50, 2:45

Alle Gruppen Starten zusammen. 1:00 additional Pause zwischen den Sets von 4.

Wähle die weitest mögliche Distanz die du schwimmen kannst in der gegeben Zeit.

#1-4: 85% Effort normale Zugzahl -2 , 3er Atmung

#5-8: 90% SC -1 3er Atmung

#9-12: 95-100%

3:00 13:00 :22:30

6:00 15:50 :25:15

9:00 18:40 :28:00

12:00 21:30 :30:45

1:00 Pause 1:00 Pause

Warmdown Ganzelage - 100 Freiewahl EZ

Total Distanz

S = Schnell = 3,350

M = Mittel = 2,900

R = Rookie = 1,950

Triathlon Club Seeland

Sa 08. Mai 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 – 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 Technick+ 4 x 50 Ganzelage) @ 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 Ganzelage Zyklus in jeder Serie:

#1: locker/schnell

#2: schnell/locker

#3: locker

#4: schnell

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

Start vom mitte Pool, 1:00 Übung, dann 25 zügig Ganzelage

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 =

Di 11. Mai 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 - Hande 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!

Ganzelage – 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 =

Do 13. Mai 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 – 8 x 100 Frei @ :20 Pause

Alle abwechselnd 25 Technik/25 Ganzelage

Auf Technik achten. Anzahl Züge zählen

Technik Übungen:

#1-2: Unterwasserwechsel, Wechselseitig Atmen

#3-4: 3er Unterwasserwechsel mit 3er Atmung

#5-6: 2 links 2 rechts wechsel, Atmen nur beim Wechsel

#7-8: 3er Einarmig Zug, nur beim 3ten Zug Atmen vor dem Wechsel.

Offeneswasser Prep Set:

Ganzelage - 3 x 700s/600m/400r @ :45-1:00 Pause

#1: 7 x 100 gleichmässiges Tempo @ :10-:15 Pause

#2: 2 x 350 @ :20-:30 Pause

#3: ganz einfach SCHNELL

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 15. Mai Frei/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

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:

Di 18. Mai 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 Technickin 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

Do 20. Mai 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- 3 x (4sm/3r x 50 Frei @ :20 Pause)

#1 - Fäuste

#2 – Kopf beim Atmen aus dem Wasser heben und “sichten”

#3 - 25 Delphin/25 Frei

4 x (500 Frei (:30) + 100sm/50r Nicht-Frei) :40 Pause

1 & 2 Set - Ganzelage

3 & 4 Set - Paddels

Nicht-Frei Ganzelage – durchgehend gleichmäßiges Tempo 75%

1 x 100sm/50r Ganzelage Freiewahl EZ

Ganzelage - 1 x 500 Frei auf ZEIT!!!

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 22. Mai Frei/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

Bein/Ganzelage - 1 x 350 Freiewahl

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

Technick- 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

Di 25. Mai 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 – 4s/3m/2r x 150 Lagen @ Pause :20

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

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

Delphin – Rücken Wende üben

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

Gute Form halten bei 70%

Ganzelage – 3 x 100 (50 Rücken – 50 Brust) @ Pause :20

Rücken – Brust Wende üben

Ganzelage – 1 x 200sm/ 100r Lagen @ Pause :40

Gute Form halten bei 80%

Ganzelage – 3 x 100 (50 Brust – 50 Frei) @ Pause :20

Brust – Frei Wende üben

Ganzelage – 1 x 200sm / 100r Lagen @ Pause :40

Gute Form halten bei 90%, 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.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Do 27. Mai Mittel 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

Technik- 200 + 150 + 100 + 50 Frei @ :20 Pause

200 - Fäuste

150 – Einarmig passiv

100 – Unterwasserwechsel

50 - gute Ganzelage

Haupt Set Option #1:

Ganzelage - 1 x 2000s/1700m/1500ir Frei (gebrochen)

:15 Paus zwischen jeder Distnz

s - 100+200+300+400+400+300+200+100

m - 1-2-3-4-4-3

r = 1-2-3-4-4

Gleichmässiges Tempo halten

Schneller werden auf dem Rückweg der Pyramide

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

#1,4,7,10 EZ

#2,5,8 Mittleres Tempo

#3,6,9 SCHNELL

Ganzelage - 8 x 25 @ :20 Pause

Ungerade - Delphin

Gerade– Frei

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 29. Mai Distanz

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 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 =